

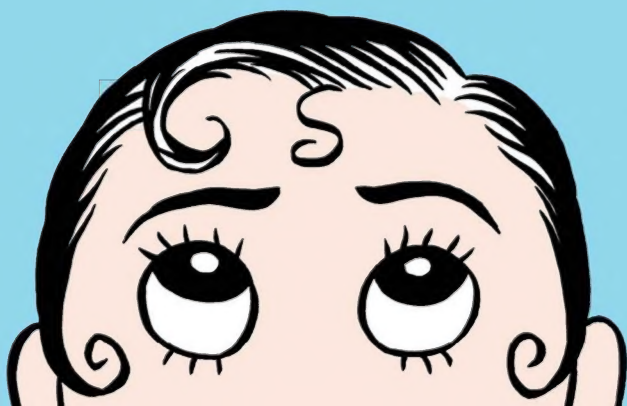


PARAFUSOS

MANIA, DEPRESSÃO, MICHELANGELO E EU

MEMÓRIAS EM QUADRINHOS DE *ellen forney*

Tradução de MARCELO BRANDÃO CIPOLLA



[The page contains dense, overlapping, and mostly illegible text, appearing as a heavily distorted or corrupted document.]



PARAFUSOS

MANIA, DEPRESSÃO, MICHELANGELO E EU

MEMÓRIAS EM QUADRINHOS DE

ellen forney

Tradução de MARCELO BRANDÃO CIPOLLA



*wmf*martinsfontes

SÃO PAULO 2014

*Esta obra foi publicada originalmente em inglês com o título
MARBLES: MANIA, DEPRESSION, MICHELANGELO, & ME
Por Gotham Books, Penguin Group (USA) LLC
© Copyright Ellen Forney, pelo texto e pelas ilustrações*

*Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte,
nem armazenado em sistemas eletrônicos recuperáveis nem transmitido por nenhuma forma
ou meio eletrônico, mecânico ou outros, sem a prévia autorização por escrito do Editor.*

*Alguns nomes e características de personagens foram trocados
para proteger a privacidade das pessoas envolvidas.*

*Embora a autora tenha se esforçado para fornecer informações de contato atualizadas, nem a editora
nem a autora assumem nenhum tipo de responsabilidade por alterações que ocorram após a publicação.
Além disso, os editores não têm nenhuma responsabilidade sobre o conteúdo dos sites apresentados.*

*Copyright © 2014, Editora WMF Martins Fontes Ltda.,
São Paulo, para a presente edição.*

1ª edição 2014

Tradução

Marcelo Brandão Cipolla

Acompanhamento editorial

Márcia Leme

Revisões gráficas

Marisa Rosa Teixeira

Margaret Presser

Edição de arte

Katia Harumi Terasaka

Produção gráfica

Booknando Livros

Paginação

Lilian Mitsunaga

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Forney, Ellen

Parafusos [livro eletrônico] : mania, depressão, Michelangelo e eu
autobiografia em quadrinhos de Ellen Forney / tradução de Marcelo Brandão
Cipolla. -- São Paulo : Editora WMF Martins Fontes, 2014.
81,07 Mb ; ePUB

Título original: Marbles : mania, depression, Michelangelo, & me.
ISBN 978-85-7827-908-0

1. Histórias em quadrinhos 2. Histórias em quadrinhos - Estados Unidos I. Título.

14-11319

CDD-741.5973

Índices para catálogo sistemático:

1. Histórias em quadrinhos norte-americanas 741.5973

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora WMF Martins Fontes Ltda.

Rua Prof. Laerte Ramos de Carvalho, 133 01325-030 São Paulo SP Brasil

Tel. (11) 3293-8150 Fax (11) 3101-1042

e-mail: info@wmfmartinsfontes.com.br <http://www.wmfmartinsfontes.com.br>

DEDICADO, COM IMENSA
GRATIDÃO, À MINHA MÃE
E À MINHA PSQUIATRA



CAPÍTULO I

A CADA NOVA LINHA QUE OWEN TRAÇAVA COM SUA AGULHA,



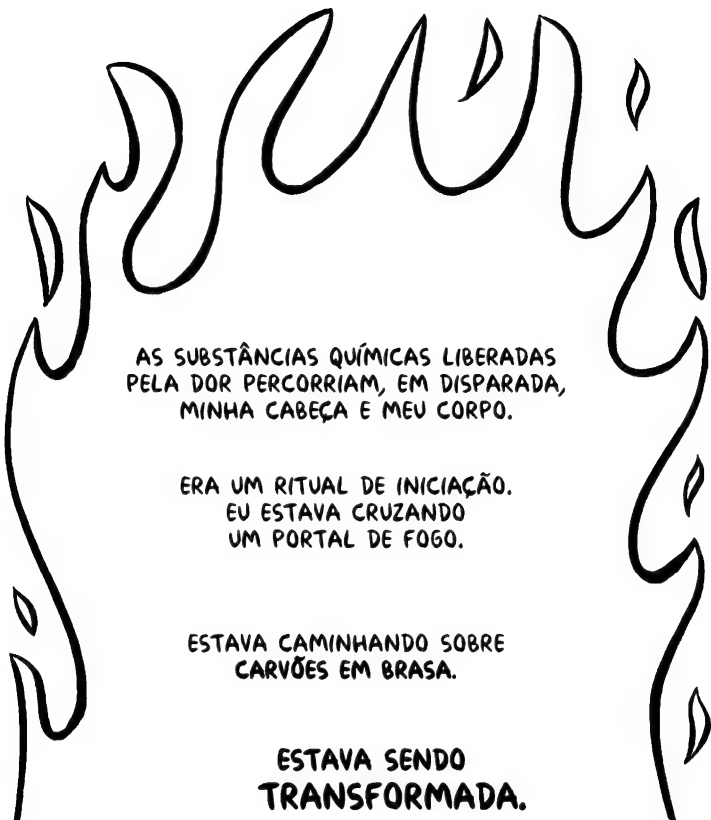
EU VIA A SENSÇÃO - UMA LUZ BRANCA FORTE, UMA
DESCARGA ELÉTRICA NO LADO DIREITO, EM CIMA.



ELA SE LIGAVA À MINHA TÊMPORA DIREITA
E SE ESPALHAVA PELO MEU CORPO.

IMOBILIZAVA-ME NA
CADEIRA DE OWEN.

A CONCENTRAÇÃO
ME RELAXAVA.



AS SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS LIBERADAS
PELA DOR PERCORRIAM, EM DISPARADA,
MINHA CABEÇA E MEU CORPO.

ERA UM RITUAL DE INICIAÇÃO.
EU ESTAVA CRUZANDO
UM PORTAL DE FOGO.

ESTAVA CAMINHANDO SOBRE
CARVÕES EM BRASA.

ESTAVA SENDO
TRANSFORMADA.

A IDEIA DA TATUAGEM TINHA EXPLODIDO EM
MINHA CONSCIÊNCIA HAVIA UM ANO, NUMA DAS
CAMINHADAS LONGAS E ENÉRGICAS QUE EU FAZIA.



EU ESTAVA REFLETINDO SOBRE O DESENHO E O LOCAL DA MINHA PRIMEIRA TATUAGEM - QUE, RESOLVI, TAMBÉM SERIA A ÚNICA. QUERIA QUE ELA FOSSE EXPRESSIVA.

DE REPENTE,
TODA UMA REDE
SE ACENDEU NA
MINHA CABEÇA!!

KRAK!!

ping!

ping!

engasga!

Onde:
NAS
COSTAS
INTEIRAS

dzzzt!

ping!

ping ping!

TATUAGEM
NAS COSTAS
É SINAL DE
REBELDIA

COM A
ENERGIA
SUBINDO

ENCAIXE
ESPECÍFICO

ALEGRE,
POSITIVA

CANO
ESTOURADO?

COMO?

FONTE?

TRANSFORMANDO
A PARTE DO MEU
CORPO DE QUE EU
MENOS GOSTAVA

GCATRIZES DE
ANOS E ANOS
DE ACNE

O quê: ÁGUA & QUADRINHOS



EU SEMPRE LEVAVA UM CADERNINHO NO BOLSO, POIS MINHAS IDEIAS VINHAM COMO PIPOCA E EU AS ESQUECIA SE NÃO AS ANOTAVA.

LIGUEI PARA KAZ NA MANHÃ SEGUINTE.



Uma baleia na região
lombar, no seu estilo
como um esqueleto
ou coisa parecida...
com esguichos de água
jorrando das narinas,
talvez como você desenha
fumaça...

e personagens ^{nos} esguichos,
mas personagens **NOVOS**,
não os de Underworld -

quer dizer, adoro eles,
mas não é o que estou
pensando para isto... ㄟ

tirinha semanal de Kaz

e pelo menos alguns
dos personagens devem ser
☆ **sexy**

☆ **atrapalhados**

☆ **femininos.**

O que você acha ???

Diz que sim... Por favor, diz que sim...



... MAS DEPOIS DISSO VEIO
UM ANO INTERMINÁVEL
DE FAXES E RASCUNHOS!

A PRESSÃO!
O TRABALHO
DE ILUSTRAÇÃO
MAIS DIFÍCIL
QUE EU JÁ
TINHA
FEITO.



KAZ →



PARECIA
A COISA CERTA
A FAZER!



OWEN RECUOU.





WEN PEDIU PARA TIRAR UMA FOTO ANTES DE EU IR EMBORA.



DISSE QUE ADORAVA O ASPECTO
DAS TATUAGENS RECENTES,
QUANDO AS LINHAS SE
SALIENTAM.

NAQUELA NOITE, NEVOU EM SEATTLE
- FLOCOS GRANDES E FOFOS.



A CALÇADA CINTILAVA
COMO UM MUNDO MÁGICO.

ERA UM ELEGANTE SINAL
DE APROVAÇÃO DO UNIVERSO.



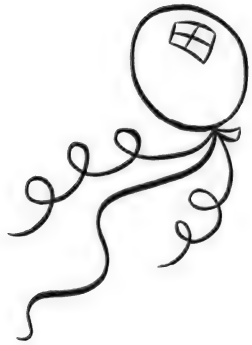
EU SENTIA AS COSTAS QUENTES, COMO SE TIVESSE UMA LEVE
QUEIMADURA DE SOL. O CALOR CRIAVA UM EQUILÍBRIO DE YIN E YANG.
COM O FRIO DO AR.

ERA PERFEITO.

EXPONENCIALMENTE
PERFEITO.

TUDO ERA MÁGICO,
INTENSO, TODAS AS
COISAS PARECIAM MÁGICAS
E CHEIAS DE VIDA,
TRANSBORDANDO DE
VERDADE UNIVERSAL.



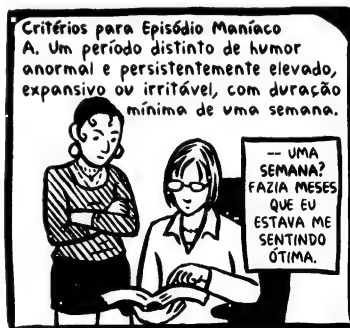


CAPÍTULO 2

EU VINHA FREQUENTANDO UMA TERAPEUTA/ASSISTENTE SOCIAL DESDE O VERÃO ANTERIOR, QUANDO ESTAVA ME SENTINDO PARA BAIXO. ALGUMAS SEMANAS DEPOIS DE EU ME TATUAR, PORÉM, ELA PAROU DE SE REFERIR AO MEU NOVO ESTADO COMO "ANIMAÇÃO" E ME ENCAMINHOU PARA UMA PSQUIATRA.



EU CONHECIA BEM O DSM. ME FORMEI EM PSICOLOGIA NA FACULDADE E TRABALHEI POR ALGUNS ANOS NUM CENTRO DE INTERNAÇÃO PSQUIÁTRICA INVOLUNTÁRIA.



B. Durante o período de perturbação do humor, três (ou mais) dos seguintes sintomas persistiram e estiveram presentes em grau significativo:
(1) autoestima inflada ou grandiosidade

ISSO EU TINHA DE ADMITIR.

HAVIA POUCO EU TINHA PERCEBIDO, DE REPENTE, O SEGUINTE:

SE EU ESTIVESSE NUMA FESTA

E A

MADONNA

ESTIVESSE ALI



EU NÃO ME SENTIRIA NEM UM POUCO INTIMIDADA!!

(por que a Madonna? Não sei!)

(2) redução da necessidade de sono (p. ex., sente-se refeito depois de apenas 3 horas de sono)

VERDADE. BOM, TALVEZ QUATRO HORAS...

... MAS EU NÃO TINHA VISTO ISSO COMO UM PROBLEMA.

Mais um dia numa vida cheia e bela!

tantas coisas a fazer!

Spreing!

(3) mais loquaz do que o habitual ou pressão por falar

EU TINHA REPARADO NISSO.

ADORO receber as pessoas e tenho sempre bebidas no armário... e um pouco de maconha... mas nadinha de CANJA!

há! Por que será que "CANJA" significa

há, acho que -

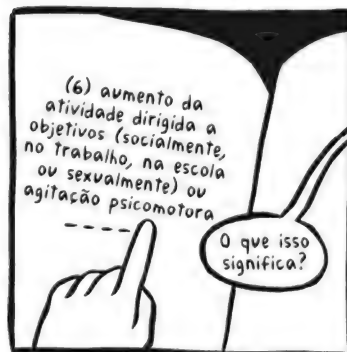
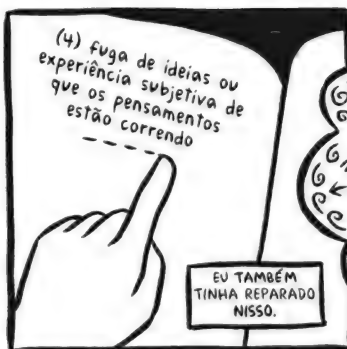
"fácil"?

Por que não

"PAPINHA"??

Tipo, essa prova é PAPINHA!

VAMOS COMEÇAR A FALAR ASSIM!!!



(7) envolvimento excessivo em atividades prazerosas com alto potencial de consequências dolorosas

Isso geralmente se manifesta em consumo compulsivo e sexo sem proteção.

ACHAVA OS DESCONHECIDOS FASCINANTES, COMO PRESENTES A SEREM ABERTOS.

EU NÃO FAZIA SEXO SEM PROTEÇÃO, MAS A "HIPERSEXUALIDADE" (CUJO NOME DESCOBRI DEPOIS) EXISTIA, SEM DÚVIDA.

EU ERA CAPAZ DE FLERTAR COM UMA PAREDE.

Ei, linda.

FIZ ISSO SOZINHA EM CASA, UMA VEZ, SÓ DE SARRO.

vibração constante de energia sexual

EU ERA DESCARADA...

Vamos transar na sala dos fundos.

Não, tenho de olhar a loja.

Acabei de conhecê-lo.
Vamos lá.

Você é o dono. Ponha uma placa na porta dizendo que volta em 15 minutos.

Hmm, vau. Tá bom!

Assim começou uma incrível aventura de alguns meses - todo dia, antes de trabalhar!

... E NÃO TINHA MEDO DE REJEIÇÃO.

savna na estância hippie de Doe Bay Resort, Ilha Orcas

Qual seria a sua orientação sexual?

glup! Bem, teoricamente sou bi.

Porque... eu queria muito te beijar.

Acabei de conhecê-la.

Naquela noite, junto à estufa a lenha na minha cabana, à luz de velas, ela foi iniciada nos prazeres sáficos!

MINHA PERSONALIDADE ÚNICA E BRILHANTE ESTAVA NITIDAMENTE
DELINEADA NAQUELA PILHA INANIMADA DE PAPEL.

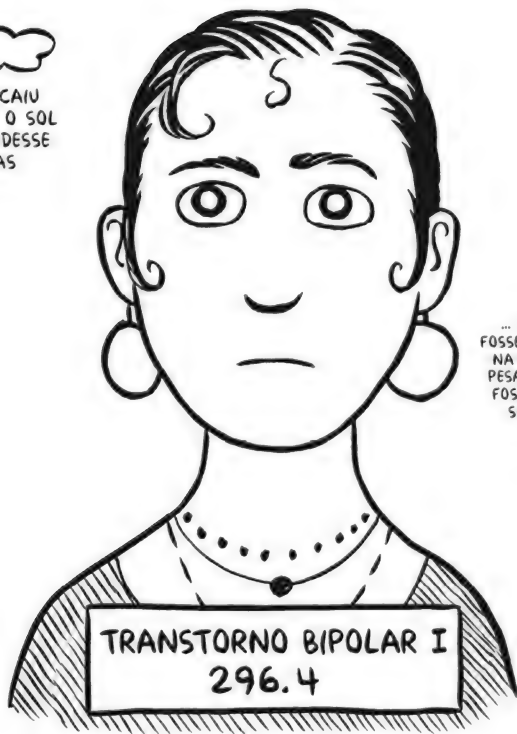
MINHA PERSONALIDADE
REFLETIA UM
TRANSTORNO...

...PARTILHADO

POR UM GRUPO
DE PESSOAS.



A FICHA CAIU
COMO SE O SOL
SE ESCONDESSE
ATRÁS DAS
NUVENS...



... COMO SE EU
FOSSE UM PAPAGAIO
NA GAIOLA E UM
PESADO COBERTOR
FOSSE COLOCADO
SOBRE MIM...



... COMO UM ESTEREOGRAMA DO OLHO MÁGICO QUE REVELASSE UMA IMAGEM CLARA E IRREFUTÁVEL EM 3D.

VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VA
IOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMI
IAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DA
MA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UN
HADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
DA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
IOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
INTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
OMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
IAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
AMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VA
IOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMI
IAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DA
MA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UN
HADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
DA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
IOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
INTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
OMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
IAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
AMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VA
IOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMI
IAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DA
MA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UN
HADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT
DA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLHADA NOS SINTOMAS VAMOS DAR UMA OLT

VOCÊ É LOUCA



ME LEMBREI DE OUTRAS OCASIÕES. AS LEMBRANÇAS SURTIAM COMO PLACAS DE TRÂNSITO NUMA NOITE NEBULOSA.

Antes disso, no inverno, quando me separei da minha namorada – a Risa –, fiquei de **excelente humor** durante alguns meses, foi estranho...
Hã...

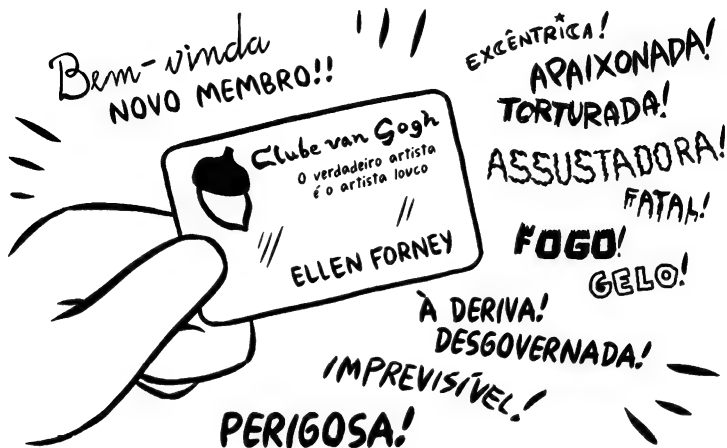
Quando decidi me tornar quadrinista, há 6 anos – 1992 –, tive o meu "minicolapso nervoso" – estava empolgada e aterrorizada e passei alguns dias deitada no sofá de uma amiga, chorando...

... mas depois fiquei bem o inverno inteiro, muito trabalho, muita diversão...
Hã! "Para cima", talvez?
Isso conta?
e lembro vagamente que tinha dificuldade para sair da cama naquela primavera, mas não tenho certeza...

Peraí – pouco antes eu passei 8 meses morando em Taiwan com meu irmão e estava bem para baixo, ele disse que eu era como uma nuvenzinha negra quando entrava num ambiente.



ENQUANTO EU ASSIMILAVA A NOTÍCIA, A SENSÇÃO DE PESO IA SENDO ALIVIADA POR UMA SENSÇÃO OBLÍQUA DE QUE EU ERA ESPECIAL.



EU ERA, OFICIALMENTE, UMA ARTISTA LOUCA.





AO LADO DAS MINHAS ROMÂNTICAS PRECONCEPÇÕES SOBRE O QUE ERA SER UM ARTISTA LOUCO...



... ESTAVAM AS MINHAS ATERRADORAS PRECONCEPÇÕES SOBRE O QUE ERA SER UM ARTISTA MEDICADO.

COMO "ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL" NO CENTRO PSIQUIÁTRICO, EU TRABALHARA COM ALGUNS PACIENTES BIPOLARES. UM DELES ERA JEFFREY, DE 19 ANOS...

NA NOSSA SESSÃO HABITUAL, LOGO DEPOIS QUE ELE FOI INTERNADO:



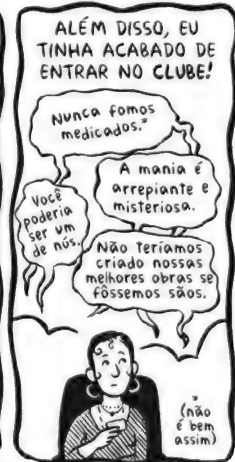
MAIS TARDE, DEPOIS DA SUA PRIMEIRA DOSE DE LÍTHIO:



A ARTE ERA MEU SANGUE, MEU CORAÇÃO, MINHA VIDA.



EU SEMPRE TIVERA PAVOR DA POSSIBILIDADE DE FICAR CEGA, MAS E SE EU NEM CONSEGUISSE PENSAR CRIATIVAMENTE?



TOMAR REMÉDIO ERA COMO DESISTIR.
O SIMPLES FATO DE FAZER TRATAMENTO
PARECIA ARRISCADO. EU ERA UMA LUTADORA.



Tudo bem.

Nada de remédios.

Saiba que o transtorno bipolar não tratado pode se manifestar em episódios mais frequentes e mais agudos.

Há medicamentos mais novos que o lítio, mas não gosto de começar com eles...

São novos demais para estudos de longa duração, não conhecemos seus efeitos de longo prazo.



Às vezes, há um longo processo tentando diversas coisas até encontrar o que dá certo para você.

Vamos ficar nisto por enquanto.



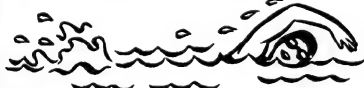
Você faz exercícios?

Faço. Aliás, desde pequena.

Demais? Será que vai parecer loucura?



Há anos eu nado 3 ou 4 vezes por semana...



Nadei a vida inteira. Comecei a competir aos 6 anos...

Fui uma das capitãs de uma equipe máster por alguns anos, até o ano passado...

... e levanto peso 2 ou 3 vezes por semana, na academia ou em casa...



Estou treinando para o Triatlo Danskin
deste verão - nunca competi num triatlo,
estou superanimada -

então, estou correndo sozinha...



Parque Seward

e às vezes com minha amiga Di...

e também com uma
equipe máster...

JÁ!

clie!

corre!



e
também ando bastante
de bicicleta, subindo e
descendo ladeiras...

e me desloco de
bike pela cidade...



Tenho feito várias
caminhadas longas ultimamente...



Av. Federal E

Geralmente faço abdominais depois de correr e nos dias em que
levanto peso...



depois do triatlo vou
começar a treinar
jiu-jitsu...

Hm, é
bastante
coisa.

Estou acostumada.
É isso que eu faço.

Já
experimentou
ioga?

Ughh...
Não...

Alguns estudos indicam
que o ioga pode
ajudar a equilibrar
o humor.

sem
personalidade
não
competitivo
modinha de
alongamento
nova era...

Pense no
assunto.

Hm-hm.



EU BEBIA ÀS VEZES, MAS ACIMA DE TUDO FUMAVA MACONHA.

FUMAVA DESDE O COLEGIAL. GERALMENTE 1 OU 2 VEZES POR SEMANA, MAS ÀQUELA ALTURA FUMAVA QUASE TODO DIA.

Se eu contar e ela me mandar parar, o que vou fazer?

Vou dizer o suficiente para não mentir demais.



Ela precisa mesmo saber? Não precisa saber.



KAREN ME FEZ ALGUMAS RECOMENDAÇÕES QUE EU DE FATO SEGUI:

COMER

EU TINHA POQUÍSSIMO APETITE E MUITA ENERGIA. ENTÃO, ENGOLIA UMA BARRA ENERGÉTICA DE VEZ EM QUANDO.



← bocados grandes eram mais fáceis de engolir

DORMIR

CONCORDEI EM TOMAR UM MEDICAMENTO - CLONAZEPAM - PARA DORMIR.

Ah, estou tão estressada! Tão glamurosa!

Que dia comprido - hora de tomar as pilulas!



← fingindo ser uma estrela do rock

LER

DE CERTO MODO, EU GOSTAVA DE ME SENTIR ESPECIAL, MAS TAMBÉM ME SENTIA MUITO SOZINHA.

→ apoiando a cabeça? apontando para o cérebro?



← KAREN SUGERIU QUE EU LESSE UMA MENTE INQUIETA, AUTOBIOGRAFIA DE KAY JAMISON, BIPOLAR, PSICÓLOGA, PESQUISADORA E GANHADORA DO PRÊMIO MACARTHUR.

ME ENVOLVI, MAS PAREI NA CENA DA ALUCINAÇÃO MANÍACA.

... fantasmagoria terrível

... uma centrífuga preta dentro da minha cabeça...

... sangue...

... gritei a plenos pulmões...



AO MESMO TEMPO BUSCANDO E REJEITANDO REFLEXOS DE MIM MESMA, DESCARTEI A HISTÓRIA DELA POR NÃO TER NADA A VER COMIGO.

NA SESSÃO SEGUINTE, REVELEI A KAREN UMA IDEIA BRILHANTE QUE EU TINHA TIDO PARA CONSEGUIR TRABALHAR APESAR DAS FLUTUAÇÕES DE HUMOR.



A IDEIA ERA SIMPLES E FAZIA PERFEITO SENTIDO PARA MIM -



SEM COMPROMETER NENHUMA DAS DUAS.

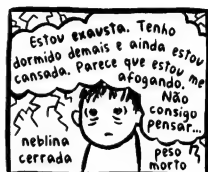
MAS MINHA LEMBRANÇA DA DEPRESSÃO ERA NEBULOSA, ALTAMENTE INFLUENCIADA PELA MANIA. MAIS TARDE, KAREN ME DISSE:

"A memória varia com o humor."

Memória -
na mania
- de como
era estar
deprimida.



VS.
O que a
depressão era
de verdade



MINHA MENTE EUFÓRICA ERA SIMPLEMENTE INCAPAZ DE IMAGINAR UMA MUDANÇA TÃO DRÁSTICA.

COMECEI A TRABALHAR NAQUILO QUE EU CONSIDERAVA SER MINHA MISSÃO.
NA VIDA E NA MINHA CARREIRA --

ACHAVA MEU
CORPO BONITO E

ACHAVA BONITO O
CORPO DAS OUTRAS
MULHERES, MAS

MUITAS MULHERES
NÃO ACHAM QUE TÊM
O CORPO BONITO...

ASSIM, EU SENTIA QUE O UNIVERSO ME DERA
O PAPEL DE AJUDAR AS MULHERES DO MUNDO
A SE VEREM BONITAS E SENSUAIS!

O PLANO DO MEU PROJETO CONSISTIA QUASE EXCLUSIVAMENTE NA ORGANIZAÇÃO DE SESSÕES DE FOTOS, COMO MATERIAIS DE REFERÊNCIA PARA FUTURAS HISTÓRIAS EM QUADRINHOS.

AS NADADORAS DA MANHÃ, DE DIVERSAS IDADES E TIPOS DE CORPOS, ERAM PERFEITAS!

SUGERI QUE UM DIA TIRÁSSEMOS FOTOS DEPOIS DE NADAR, E ELAS TOPARAM.



S. TINHA TRAZIDO A CÂMERA
DESCARTÁVEL À PROVA D'ÁGUA
E REVELOU AS FOTOS. FAZIA
PINTURAS A ÓLEO E TAMBÉM
DECIDIU TENTAR NOS PINTAR.



AS TRÊS GRAÇAS ↘

A primeira de C. ↗



Chorus line nº 2 ↘

"SÓ VOCÊ MESMO, Ellen."



ELAS DIZIAM QUE
MINHA ENERGIA ERA
CONTAGIOSA.

PASSAMOS SEMANAS
RINDO DA NOSSA
SESSÃO DE FOTOS.

GUARDEI AS FOTOS PARA USAR DEPOIS.

EU NÃO PODERIA PERDER A OPORTUNIDADE DE DOCUMENTAR MINHA SEGUNDA SESSÃO DE TATUAGEM, QUANDO OWEN TERMINOU O DESENHO BÁSICO.



O FOTÓGRAFO JIMMY, UM NOVO AMIGO, ME ENCONTROU NO ATELÊ DE OWEN. ELE FAZIA MUITOS RETRATOS DE FESTAS E DRAG QUEENS E NOS DÁVAMOS MUITO BEM, EMBORA NOSSA EXUBERANTE AMIZADE SÓ TENHA DURADO ATÉ O FIM DO MEU EPISÓDIO MANÍACO.

"Tenho muita tolerância à dor."
EU ACHAVA ISSO TÃO LEGAL.

NÃO SABIA AO CERTO COMO IA USAR ESSAS FOTOS, BEM COMO AS QUE TIRARA COM AS NADADORAS. ISSO NÃO ME PREOCUPAVA – EU ESTAVA JUNTANDO MATERIAL, E A OUTRA PARTE DO PROCESSO CRIATIVO PODIA ESPERAR.

TAMBÉM GUARDEI ESSAS FOTOS PARA USAR DEPOIS.

A SESSÃO MAIS IMPORTANTE FOI PARA UMA HQ PORNOGRÁFICA DA EROS COMIX, SELO DA FANTAGRAPHICS.

GARY, O EDITOR, SE ENTUSIASMOU COM MINHA PROPOSTA E DEU O SINAL VERDE.

"já era tempo, Forney!"



cadeiras dobráveis "carro"

baguete da Trader Joe's = "volante"



RASCUNHEI A HISTÓRIA INTEIRA NUMA SENTADA - UMA BANDA DE ROCK FEMININA, VOLTANDO DO ENSAIO, PARA NUMA LOJA DE DEPARTAMENTOS, AS MENINAS EXPERIMENTAM LINGERIE E FAZEM SEXO NO PROVADOR.

"departamento de lingerie"

"provador"

MINHAS LINDAS AMIGAS MOLLY E ANITA, LOUCAS PARA APARECER NUM PROJETO DE ARTE, TOPARAM POSAR COMO INTEGRANTES DA BANDA.





VICTORIA, UMA LOIRA MARAVILHOSA, TOPOU FAZER AS FOTOS EM SEU ESTÚDIO PELO PREÇO DO FILME.

← (Certa vez, ela posou para Bunny Yeager.)

PARA DAR A NOTA DE DECADÊNCIA E EXCESSO, MONTEI UM TREMENDO BUFÊ —

MORANGOS, SUCO DE LARANJA FEITO NA HORA,



BISCOITOS DE GERGELIM, QUEIJO DE LEITE DE CABRA, UVAS RED GLOBE (ENORMES!), UVAS CHAMPAGNE (MINÚSCULAS!),



BOLO INGLÊS DE CHOCOLATE, BOLO INGLÊS DE LIMÃO, CHAMPANHE... FLORES E UM MONTE DE CIGARROS.

DE INÍCIO, MOLLY ESTAVA HESITANTE
- ENVOLVIDA, MAS MODESTA.

"criticando
nossos corpos..."



MAS ANITA ESTAVA TÃO
ESTIMULADA QUANTO EU -

"... admirando nossos corpos."


"deixando-nos levar"

- ESPECIALMENTE DEPOIS
DE MUITO AÇÚCAR E
MUITOS CIGARROS.




APÓS DUAS
HORAS,
MOLLY
FOI PARA A
AULA DE IOGA.

"surpreendidas
pela
atendente"




MEU CÉREBRO ESTAVA
FERVILHANDO E ANITA ME
ACOMPANHAVA.



"Agora vou te
dar um tremendo
beijo na boca."



"Tudo
bem."



ONDE FOI PARAR O
ROTEIRO DA HQ? ELA
PRENDEU O BICO DE
UMA BOMBA DE PNEU DE
BICICLETA NA MINHA
CALCINHA E FINGIU QUE
ESTAVA ME "ENCHENDO".



FOI INCRÍVEL!

SAINDO DO ESTÚDIO DE VICTORIA, ANITA E EU CONCORDAMOS: FOI COMO SE TIVÉSSEMOS TRANSADO DURANTE HORAS E HORAS.



GUARDEI ESSAS FOTOS
JUNTO COM AS OUTRAS.



AS FOTOS DESSAS SESSÕES PERMANECERAM
GUARDADAS POR ANOS.



LENDO A LISTA, EU ME SENTIA UMA VOYEUSE.

APÊNDICE B

Escritores e Artistas Que Provavelmente
Tinham Distúrbio Maníaco-Depressivo ou
Distúrbio de Depressão Grave

ESSAS PESSOAS TINHAM A
VIDA ÍNTIMA DEVASSADA?

ARTISTAS PLÁSTICOS

Francesco Bassano †
Ralph Blakelock •
David Bomberg
Edward Dayes †
Thomas Eakins
Paul Gauguin φ
Théodore Géricault
Vincent van Gogh • †
Arshile Gorky †
Philip Guston •
Ernst Josephson •
Ernst Ludwig Kirchner • †
Edward Lear
Michelangelo

Edvard Munch •
Georgia O'Keeffe •
Raphaelle Peale •
Jackson Pollock •
Dante Gabriel Rossetti φ
Mark Rothko †
Pietro Testa †
Henry Tilson †
Anders Zorn

POETAS

Antonin Artaud •
Charles Baudelaire φ
William Blake
Robert Burns
George Gordon,
Lorde Byron
Samuel Taylor Coleridge

(Nota: a lista que está no livro é mais de
duas vezes mais longa do que esta versão.)

John Davidson †
Emily Dickinson
T.S. Eliot •
Victor Hugo
Randall Jarrell • †
Samuel Johnson
John Keats
Robert Lowell •
Edna St. Vincent Millay •
Cesare Pavese †
 Sylvia Plath • †
Edgar Allan Poe •
Ezra Pound •
Anne Sexton • †
Alfred, Lord Tennyson
Dylan Thomas
Marina Tsvetaeva †
Walt Whitman

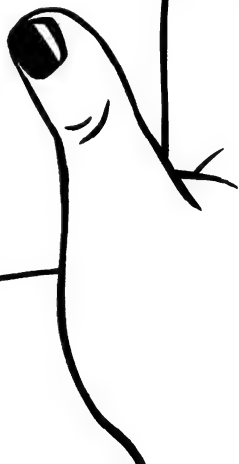
ESCRITORES

Hans Christian Andersen
Samuel Clemens
(Mark Twain)
Joseph Conrad •

Charles Dickens
Isak Dinesen •
Ralph Waldo Emerson
William Faulkner •
F. Scott Fitzgerald •
Nikolai Gogol
Máximo Gorky •
Graham Greene
Ernest Hemingway • †
Hermann Hesse • •
Henrik Ibsen
Henry James
William James
Eugene O'Neill • •
Mary Shelley
Leon Tolstoy
Tennessee Williams •
Mary Wollstonecraft •
Virginia Woolf • †
Emile Zola

SERÁ QUE ELES
PRÓPRIOS SABIAM?

Legenda: • Hospital psiquiátrico
† Suicídio • † Tentativa de suicídio



Afinal, "artista louco"
não será apenas um
estereótipo?

Como "eles"
sabem que essas
pessoas eram
loucas?

Será que seu
humor afetava
seu trabalho?

Será que isso
era até um elemento
necessário para
elas brilharem?

... como um
superpoder?



só li, na verdade,
o Apêndice B
(inquieta demais
para ler o resto)

Tínhamos alguma
ligação?
Temos?

Será como uma espécie de
aperto de mãos secreto?

Se eles não se medicavam,
talvez eu também não deva
me medicar. Se me tratar,
estarei anulando a
possibilidade de fazer meus
melhores trabalhos?

Quem é
louco-brilhante
e quem é simplesmente
louco-louco?

Meu Deus, olha
todos esses ícones
de "suicídio".

O TRANSTORNO BIPOLAR É TRISTEMENTE FAMOSO POR LEVAR AO SUICÍDIO. PARA ESCLARECER, EIS ALGUMAS...

ESTATÍSTICAS DE SUICÍDIO

MORTES POR SUICÍDIO NA POPULAÇÃO EM GERAL:
11,5 a cada 100.000 pessoas

TENTATIVAS DE SUICÍDIO NA POPULAÇÃO EM GERAL:
estima-se: de 8 a 25 para cada morte por suicídio

TENTATIVAS DE SUICÍDIO NA POPULAÇÃO BIPOLAR:
estima-se: de 25% a 50% ← 1 em 2!
← 1 em 4!

MORTES POR SUICÍDIO NA POPULAÇÃO BIPOLAR:
← 1 em 5!!
3 em 100 → de 3% a 20%

O ÍNDICE DE MORTES POR SUICÍDIO ENTRE OS BIPOLARES GERALMENTE CITADO É DE 15%, MAS OS NÚMEROS VARIAM DE ACORDO COM DIVERSOS FATORES (PARA BAIXO, NO GRUPO DAQUELES QUE NUNCA TIVERAM DE SER INTERNADOS; PARA CIMA, QUANDO A DOENÇA É ACOMPANHADA POR ABUSO DE ALCÓOL; PARA BAIXO, PARA OS QUE TOMAM LÍTIQ; PARA CIMA, LOGO APÓS A MANIFESTAÇÃO DA DOENÇA - ETC.).

MESMO ASSIM,
ATÉ O ÍNDICE MAIS
BAIXO É ALTO.



ARQUIVEI ESSAS
INFORMAÇÕES
NA MENTE.

Bom que esse tipo
de depressão não é
um problema
meu.

Certo?

Talvez eu também
seja uma artista
genial com um
superpoder!

Talvez a
bipolaridade seja
um **dom!**

Não quero
equilíbrio,
quero **brilhar!**
Os remédios me
derrubariam!



A TRÊMULA ESPADA DE
DÂMOCLÉS PARECIA SER APENAS
A ARMA GÓTICA, DRAMÁTICA
DO CLUBE VAN GOGH.



CAPÍTULO 3



UMA SEMANA
DEPOIS...

TIVE OUTRA
IDEIA **EXPLOSIVA,**
ELÉTRICA,
NUMA DAS MINHAS
CAMINHADAS
PARA QUEIMAR
ENERGIA.

explosão de
brilho!!

**EU TINHA
7 ANOS
EM 75**
QUADRINHOS DE Ellen Forney

EU TINHA ACABADO DE LANÇAR MEU PRIMEIRO
LIVRO, FINANCIADO PELA FUNDAÇÃO XERIC: UMA
COLETÂNEA DE TIRINHAS SEMANAIS. TINHA FEITO
UMA LEITURA/PERFORMANCE SUPERCONCORRIDA,
QUE ME DEIXARA INEBRIADA --

mas eu queria
mais!

Precisava de uma
**FESTA DE LANÇAMENTO
AINDA MAIOR!**

ESTAVA SUPERANIMADA COM A PROXIMIDADE
DO MEU ANIVERSÁRIO DE 30 ANOS -
UM MARCO NA MINHA VIDA.

Precisava de uma
FESTA DE ARROMBA!



Podia fazer as
duas coisas

JUNTAS:

UMA ÚNICA GRANDE FESTA DE ANIVERSÁRIO
para **TODOS** que tinham!!!
7 anos em 75!! **TODOS**!!
nós estávamos
fazendo

30!
!!!!

ARREGIMENTEI MEUS AMIGOS E APROVEITEI TODOS OS MEUS CONTATOS.

STEVE, DONO DE UMA BOATE
BACANA, TOPOU EMPRESTAR
A CASA,

Re-bar...

E Riz
vai ser
o DJ.

Eu e Riz!

Steve →

REYMOND, UM
AMIGO ESTILISTA,
TOPOU FAZER
MEU VESTIDO...

corde
sereia,

costas
cavadas,

com bolinhas
furta-cor

MINHA AMIGA DI TOPOU
TOCAR COM SUA BANDA DE
LOUNGE, DE 8 INTEGRANTES...

canta

RISA
(MINHA EX),

QUE TINHA UMA
GRÁFICA. TOPOU
IMPRIMIR CARTAZES
E ADESIVOS

AS QUADRINISTAS
MEGAN & CASEY TOPARAM
AJUDAR A DECORAR MAIS DE 100
CHAPÉUS DE FESTA, UM POR UM...

cola quente

limpadores
de cachimbo

coroas

tiaras

cones

minis-
sombrios

olhos

esbugalhados

pompons

penas
brancas

limpadores
de cachimbo

fabulosa tiara feita por
"Vênus", amiga
da natação

STEVE,
COLUNISTA
DA STRANGER,
TOPOU SER O
MESTRE DE
CERIMÔNIAS...

Senhoras
e senhores!

Antes do
próximo
número...
algumas
piadas
infames!

Um
cavalo
entra no
bar e o
barman
diz,

Por que
essa cara
comprida?
tarará!

MARK, DA EQUIPE DE NATAÇÃO, TOPOU SE TRAVESTIR E GARANTIR QUE TODOS ESTIVESSEM "VESTIDOS PARA A FESTA"...



O ESCRITOR DAVID TOPOU LER, COMIGO, A CENA DE SEXO DE O PRIMEIRO AMOR, DE JUDY BLUME...



O ATOR STEPHEN TOPOU ABRIR A NOITE NO PAPEL DE UMA CALOURA DA MÚSICA FOLK

MILLY CAROLYN...



inventava suas próprias músicas

JULIE, EX-COLEGA DE QUARTO, TOPOU OPERAR MINHA NOVA MÁQUINA DE ARTE GIRATÓRIA...



PHILLIP, DA EQUIPE DE NATAÇÃO, TOPOU SER MEU ASSISTENTE...



... E SHAWN TOPOU PROJETAR O CARTAZ. ELE ME PRESSIONOU PARA DIMINUIR O NÚMERO DE PALAVRAS* MAS EU NÃO CONSEGUI - TUDO ERA IMPORTANTÍSSIMO.



EU NÃO CONSEGUIA PARAR - TODA VEZ QUE TINHA UMA IDEIA, ME SENTIA COMPELIDA A REALIZÁ-LA.

* OS DESIGNERS, INCLUSIVE EU, DETESTAM TRABALHAR COM EXCESSO DE TEXTO, QUE SUJA A PÁGINA.

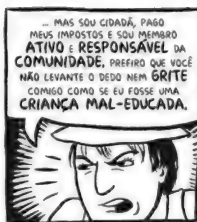
CONVENCÍ MINHA FAMÍLIA A COMPARECER.



* EU ACREDITAVA QUE O CASAMENTO ERA UMA INSTITUIÇÃO OBSOLETA QUE LEVA INEVITAVELMENTE AO DIVÓRCIO (POR COINCIDÊNCIA... COMO O DIVÓRCIO DOS MEUS PAIS).



MAMÃE E EU SEMPRE
FOMOS ÍNTIMAS.



— MAS SÓ CIDADÃ, PAGO
MEUS IMPOSTOS E SOU MEMBRO
ATIVO E RESPONSÁVEL DA
COMUNIDADE, PREFIRO QUE VOCÊ
NÃO LEVANTE O DEDO NEM GRITE
COMIGO COMO SE EU FOSSE UMA
CRIANÇA MAL-EDUCADA.



A SENHORA CONTOU
A SEU **MARIDO** QUE
ESTÁ FUMANDO
MACONHA?

PUTA
MARRA!



ELA APARECE COMO
UMA FIGURA HEROICA E
AMOROSA NAS TIRINHAS
DE "7 ANOS EM 75".



ISSO!



MUITA GENTE
ACHOU QUE EU
TINHA DESENHADO
A MIM MESMA, E EU
GOSTAVA DISSO.



AS DECORAÇÕES
ESTÃO ÓTIMAS,
RAPAZES!

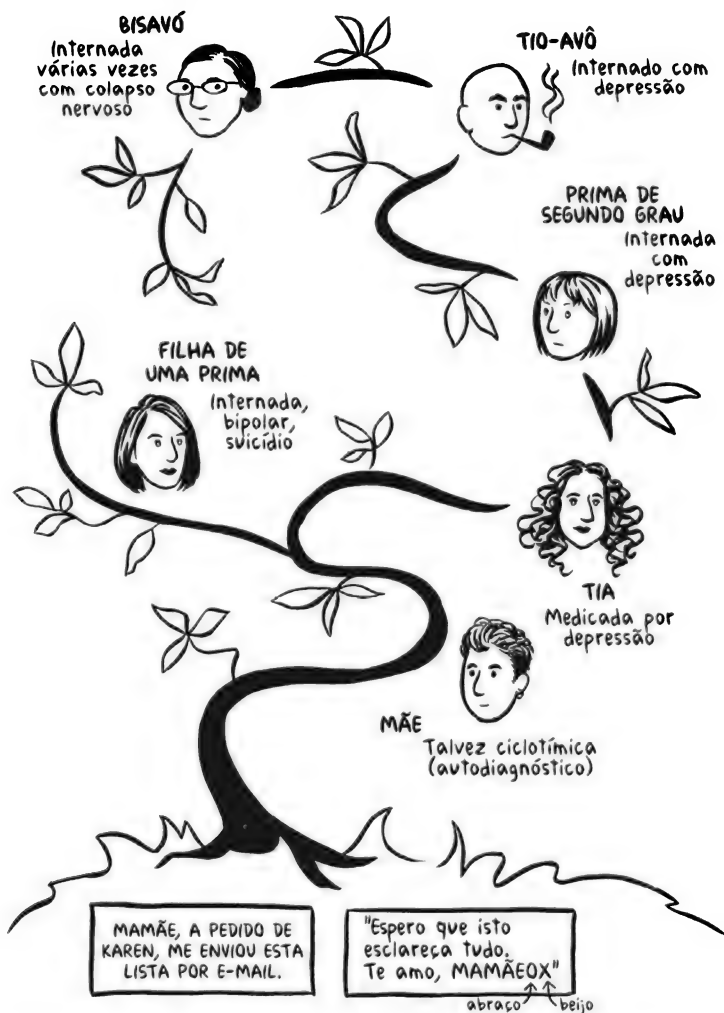
CADÊ O
FUMO?



POUCOS DIAS APÓS O DIAGNÓSTICO, EU TINHA CONTADO À MINHA MÃE (QUE É MÉDICA) QUE EU ERA BIPOLAR. TUDO O QUE EU DISSE DEPOIS, NAQUELA CONVERSA, ELA ENTENDEU COMO UMA LISTA DE SINTOMAS.



ERA A FAMÍLIA DE MAMÃE QUE TINHA OS TRANSTORNOS DE HUMOR.



DEPRESSÃO, COLAPSO NERVOSO? BIPOLARIDADE, SUICÍDIO?? EU NÃO SABIA DE NADA DISSO.

Mas o que é, no fim das contas, um

"TRANSTORNO DO HUMOR"?

ESSENCIALMENTE, É UMA DOENÇA EM QUE AS EMOÇÕES SE APRESENTAM ANÔMALAS DURANTE UM PERÍODO PROLONGADO. OS TIPOS PRINCIPAIS SÃO:

★ **BIPOLAR I:** ← (esta sou eu)
ALTERNA EPISÓDIOS MANÍACOS E EPISÓDIOS DEPRESSIVOS

★ **BIPOLAR II:**
ALTERNA EPISÓDIOS HIPOMANÍACOS E EPISÓDIOS DEPRESSIVOS
↳ "HIPOMANIA" = MANIA MENOS INTENSA

★ **CICLOTIMIA:**
ALTERNA EPISÓDIOS HIPOMANÍACOS E EPISÓDIOS DE DEPRESSÃO LEVE

★ **DEPRESSÃO UNIPOLAR:**
UM OU MAIS EPISÓDIOS SEM SINAIS DE MANIA

★ **DISTIMIA:**
DEPRESSÃO LEVE CRÔNICA

... E SE REFEREM A ESTES ESTADOS DE HUMOR:



NOTA: "TRANSTORNO BIPOLAR" E "DEPRESSÃO MANÍACA" SÃO A MESMA COISA.

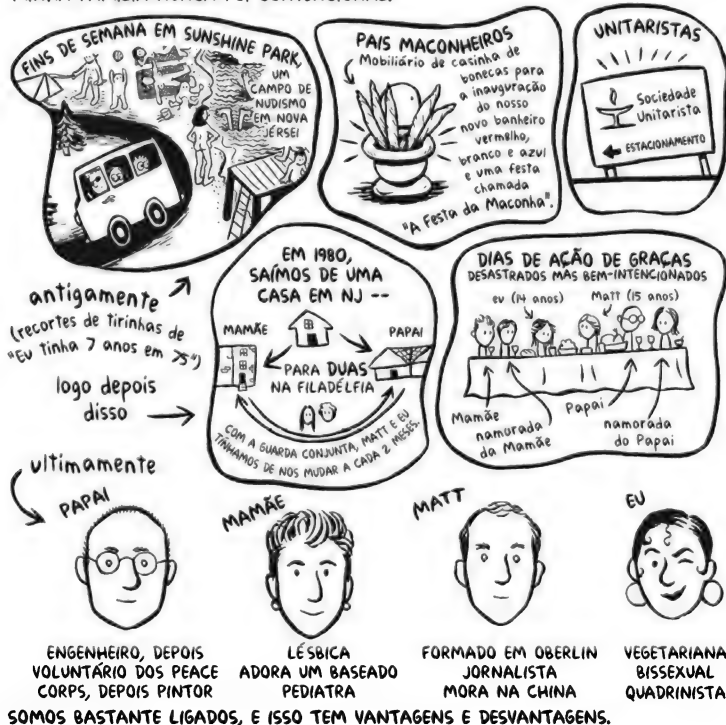
EU TINHA 30 ANOS! MUITOS OUTROS QUE TINHAM 7 ANOS EM 75 TAMBÉM ESTAVAM COM 30! EU ESTAVA NO AUGE.



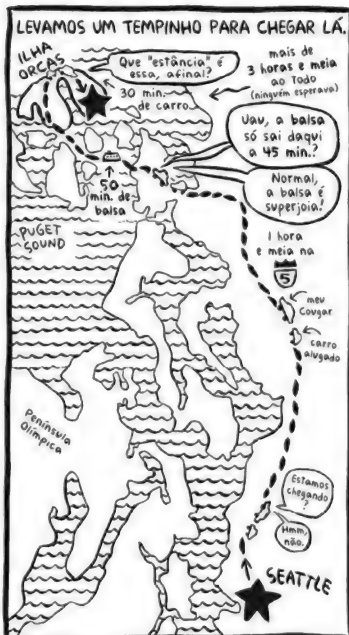
POR MORARMOS TÃO LONGE UNS DOS OUTROS, EU E MEUS FAMILIARES IMEDIATOS GERALMENTE PASSAMOS UMA SEMANA JUNTOS QUANDO NOS REUNIMOS.



MINHA FAMÍLIA NUNCA FOI CONVENCIONAL.



PARA APROVEITAR A ESTADIA DA MINHA FAMÍLIA, EU TINHA PLANEJADO PARA NÓS UMA VIAGEM DE 3 DIAS A DOE BAY, UMA ESTÂNCIA HIPPIE MEIO DECADENTE NA ILHA ORCAS.



NA HORA FICOU CLARO QUE NÃO TINHA SIDO UMA BOA IDEIA.



DE MANHÃ, ENQUANTO MAMÃE E MATT SAÍAM DESESPERADOS EM BUSCA DE CAFÉ, SENTEI-ME COM MEU PAI NUMA MESA DE PIQUENIQUE DIANTE DE PUGET SOUND E CONTEI-LHE QUE ERA BIPOLAR.



O QUE ELE PODIA FAZER?

ESSAS COISAS ERAM TERRITÓRIO DA MAMÃE.



ELE ME DEU UM FORTE ABRAÇO DE PAI.

DEPOIS, PEGOU SUA CÂMERA E FIZ UMAS MICAGENS COM O ABACAXI QUE TÍNHAMOS COMPRADO PARA O CAFÉ...



... NORMALIZANDO AS COISAS COM O GESTO HABITUAL DE TIRAR FOTOS DAS FÉRIAS EM FAMÍLIA.

MAIS TARDE ABRI O JOGO COM MEU IRMÃO, ENQUANTO CAMINHÁVAMOS PELAS EXCELENTE TRILHAS DO MONTE CONSTITUTION.



PORÉM, MAIS TARDE, VOLTANDO A DOE BAY:



SAÍMOS CEDO, NO TERCEIRO DIA, E VOLTAMOS A SEATTLE. EM SEGUNDA, COM AMOR E ALÍVIO, CADA UM VOLTOU À SUA PARTE DO MUNDO.



"UMA MILIGRAMA TODA NOITE ANTES DE DORMIR"



20 MINUTOS DEPOIS...





ERA, DE FATO, O PARAÍSO DAS FANTASIAS.



MAS O PORÃO SÓ TINHA UM AMBIENTE E TIVEMOS DE NOS TROCAR ALI MESMO, O QUE CONSTRANGEU MEGAN E CASEY.

AQUELA NOITE, NUM BREVE MOMENTO CONFUSO DE QUASE-INSIGHT...

Dirigi meia hora com minhas amigas e trouxe-as à casa de um desconhecido,



no meio de um jantar, e aqui estamos no porão, tirando a roupa.

VAN E MO TAMBÉM DESCERAM. POSAMOS PARA ALGUMAS FOTOS E FOMOS EMBORA.



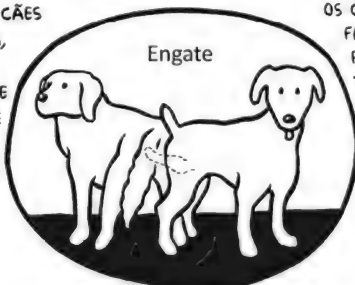
MINHA AVENTURA-SURPRESA NÃO CORREU MUITO BEM. FIQUEI UM TEMPÃO SEM VER MEGAN E CASEY.

ALGUMAS SEMANAS DEPOIS, SENTI QUE TINHA ATERRISSADO. ERA UMA SENSACÃO FAMILIAR, QUE EU TINHA ESQUECIDO.



QUANDO OS CÃES ACASALAM,

O MACHO EJACULA QUASE DE IMEDIATO, A BASE DE SEU PÊNIS INCHA E ELE NÃO CONSEGUE RETIRÁ-LO. ISSO SE CHAMA "ENGATE".



OS CÃES, AINDA UNIDOS, FICAM DE COSTAS UM PARA O OUTRO (UMA TEORIA É QUE NESSA POSIÇÃO ELES PODEM AFUGENTAR INTRUSOS... IMAGEM ESTRANHA, NÃO?) POR ATÉ QUARENTA E CINCO MINUTOS!!!

SENTI UMA COCEIRA NA GARGANTA E UMA PRESSÃO NAS VIAS NASAIS.



EU TAMBÉM TINHA ESQUECIDO ESSA PARTE.

DURANTE O EPISÓDIO MANÍACO, A DEPRESSÃO PARECE TOTALMENTE IMPOSSÍVEL.

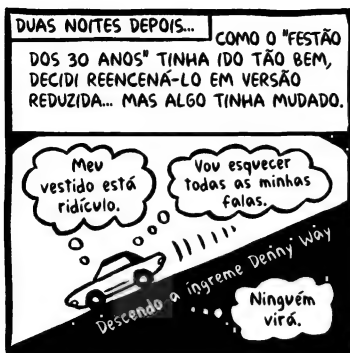


NO FIM DELE, PORÉM, EU FICAVA DOENTE.

TINHA UMA SENSACÃO DE PERIGO IMINENTE,



COMO SE ESTIVESSE PRESTES A SER DESPEDIDA OU A LEVAR UM FORA.



EU ESTAVA ESCORREGANDO E
NÃO TINHA EM QUE ME SEGURAR.



EU TINHA CERTEZA DE QUE PODERIA
ME VIRAR SEM REMÉDIOS, DE QUE
CONSEGUIRIA CUIDAR DE MIM.

ESSA CONVICÇÃO SUMIU
NUM INSTANTE.

NA FACULDADE, TRABALHEI COMO SALVA-VIDAS.
ÉRAMOS INSTRUÍDOS A NOS AFASTAR DE QUEM
ESTIVESSE SE AFOGANDO E EM PÂNICO. ESSA
PESSOA, NO INSTINTO DE CHEGAR À SUPERFÍCIE,
PROVAVELMENTE TENTARIA SUBIR EM CIMA
DE NÓS E AMBOS NOS AFOGARÍAMOS.

TÍNHAMOS DE LHE LANÇAR UMA BOIA.

DESATINADA, DESESPERADA, REVOLVENDO-ME POR
DENTRO, NÃO SABIA O QUE FAZER, A NÃO SER
DEPOSITAR TODA A MINHA CONFIANÇA EM KAREN.

ELA ME PRESCREVEU LÍTIO E
ABANDONEI TODA RESISTÊNCIA.

O LÍTIO OFICIALIZOU A SITUAÇÃO:



A LISTA DE POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS DO LÍTIO ERA IMENSA.

Lítio ou Carbolitium

ganho de peso
tremor nas mãos
visão borrada
confusão
lentidão mental
falta de
concentração
comprometimento
da memória
problemas de pele
(acne, queda de
cabelo)

sede
poliúria
(urinar muito)
problemas renais
problemas do
fígado
problemas da
tireoide
problemas
cognitivos
embotamento
cognitivo
perda de
coordenação
etc.

e mais:
a excessiva
concentração
no sangue
pode causar
uma perigosa
intoxicação por
lítio. Por isso,
é preciso tomar 3
litros de água por
dia e tirar sangue
regularmente.

AS MÃOS
E OS OLHOS
ERAM MEUS
INSTRUMENTOS
ESSENCIAIS DE
TRABALHO.

COMO
SE EU JÁ
NÃO TIVESSE
PROBLEMAS
DE PELE
SUFICIENTES!

COMO
EU PODERIA
TRABALHAR COM
"EMBOTAMENTO
COGNITIVO"?

QUE ESCOLHA
EU TINHA?

ESTAVA
PERDIDA.

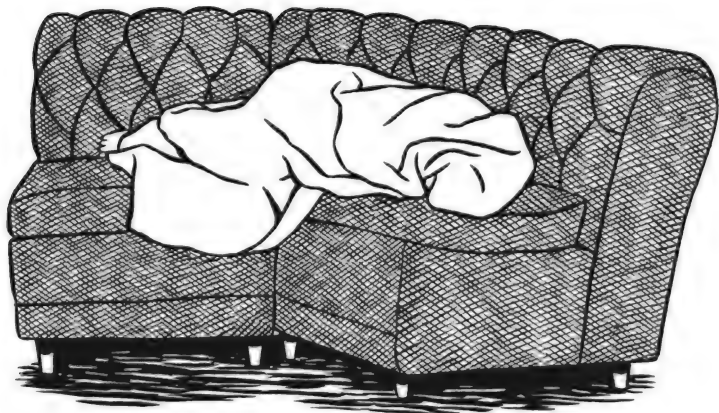
MAS O LÍTIO É
UM ESTABILIZADOR DO
HUMOR, E EM GERAL
NÃO COMBATE UMA
DEPRESSÃO QUE JÁ SE
INSTALOU...

... ENTÃO ACABEI CAINDO NO
BURACO MESMO ASSIM.

MAL CONSEGUIA ME ARRASTAR DA CAMA
PARA O SOFÁ.

ESTAVA CLARO: EU JAMAIS CONSEGUIRIA MOBILIZAR
A ENERGIA NECESSÁRIA PARA FAZER AS HQs
QUE TINHA PLANEJADO -- MEIO PLANEJADO.

MEU EU MANÍACO DE ENTÃO NÃO
TINHA PODER PARA CUIDAR DO
MEU EU DEPRIMIDO DE AGORA.



CAPÍTULO 4





MANÍACA, EU SABIA QUE MEU EU VERDADEIRO ERA O EU "PARA CIMA" ("Sou exponencialmente eu."); DEPRIMIDA, SABIA QUE MEU EU VERDADEIRO ERA O EU "PARA BAIXO" (UM DESPERDÍCIO DE ESPAÇO).

CERTA TARDE, O SEATTLE WEEKLY LIGOU PARA VER SE EU TOPAVA ENTREVISTAR JUDY BLUME, QUE VINHA À CIDADE PROMOVER UM NOVO LIVRO PARA ADULTOS.



UMA HQ RECENTE DA "7 ANOS EM 75" CONTAVA QUE EU E UMA TURMA DE AMIGAS TÍNHAMOS LIDO, NA 4ª SÉRIE, O LIVRO O PRIMEIRO AMOR, DE BLUME, CONTROVERSO POR FALAR SOBRE O SEXO NA ADOLESCÊNCIA.



O QUE EU PODIA DIZER? ERA A JUDY BLUME!



TINHA DE IR. DARIA UM JEITO, NÃO SEI COMO.

LIGUEI PARA O EDITOR.



UMA SEMANA DEPOIS, NO LANÇAMENTO DO NOVO LIVRO DE BLUME,



JUNTEI MINHAS ENERGIAS E ENTREVISTEI O PESSOAL DA FILA SOBRE SUAS EXPERIÊNCIAS COM OS LIVROS DELA.

NA MANHÃ SEGUINTE, ENCONTREI-A EM SEU QUARTO DE HOTEL PARA A ENTREVISTA.



MOSTREI-LHE A HQ SOBRE QUANDO LEMOS O PRIMEIRO AMOR NA 4ª SÉRIE.



NO FIM, MINHA RESISTÊNCIA SE ESGOTOU.



NO CARRO, QUANDO TUDO TERMINOU, CHOREI DE ALÍVIO.

A QUEM PODIA RECORRER? ESTAVA APAVORADA, CARENTE E CHATA.

RISA?

NÃO TÍNHAMOS TIDO MUITO CONTATO DESDE NOSSA SEPARAÇÃO, HAVIA UM ANO E MEIO.

MAS EU CONFIAVA EM RISA E ELA TINHA UM PARENTE PRÓXIMO QUE ERA BIPOLAR. ENTÃO, PELO MENOS NÃO SERIA UM TERRITÓRIO TOTALMENTE DESCONHECIDO.



FUI À GRÁFICA DELA NO FIM DO DIA.

A GRÁFICA AINDA ERA NOVA, ENTÃO ELA TRABALHAVA ATÉ TARDE.



CONTEI QUE TINHA SIDO DIAGNOSTICADA COMO BIPOLAR. ELA NÃO PARECEU ESPANTADA.



SENTIA COMO SE TODOS OS MEUS NERVOS ESTIVESSEM À FLOR DA PELE. BAIXAR A GUARDA POR UM INSTANTE FOI UM ALÍVIO TREMENDO. FICAMOS UM TEMPÃO SENTADAS NO SOFÁ.



LIGAVA PARA MINHA MÃE QUASE
TODO DIA PARA OUVI-LA DIZER QUE
ME AMAVA E ME LEMBRAR DE ALGUMA
RAZÃO PARA CONTINUAR RESPIRANDO...



... EMBORA SOUBESSE QUE O AMOR DELA
ERA UM CEGO INSTINTO MATERNO, IN-
CAPAZ DE VER COMO EU ERA PATÉTICA.



UM DIA, CONTEI À MINHA MÃE, E DEPOIS
A KAREN, QUE MAL HAVIA SAÍDO DA
CAMA E JÁ ESTAVA DORMINDO NO SOFÁ.



AMBAS ME PARABENIZARAM POR TER
SAÍDO DA CAMA.



ESPANTEI-ME COM O POUCO QUE ELAS
PASSARAM A ESPERAR DE MIM.

SABIA QUE NÃO PODIA CONSIDERAR A
SÉRIO AUMENTAR OS ÍNDICES DE SUICÍDIO,
POIS ARRUINARIA A VIDA DE MAMÃE.



ALÉM DISSO, O SUICÍDIO ME PARECIA
UM TREMENDO ESFORÇO.



TUDO O QUE EU REALMENTE QUERIA
ERA DESAPARECER.

NÃO ERA FÁCIL CONVIVER COM O LÍTIO.

PARA COMEÇAR, ELE AFETAVA TERRIVELMENTE MINHA MEMÓRIA...



... E, PIOR, NÃO ESTAVA AJUDANDO.



DEPOIS DE UM MÊS, LARGUEI O LÍTIO POR MINHA CONTA.

KAREN AINDA TINHA ESPERANÇA.

Os problemas de memória podem vir da ansiedade ou da própria depressão. Os efeitos colaterais podem sumir. Ainda é cedo para saber se o lítio vai dar certo para você.



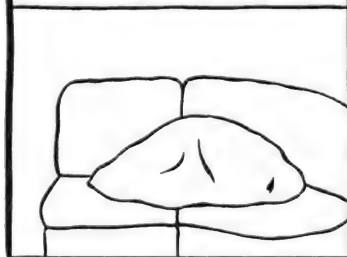
CONFIANDO EM KAREN E TENTANDO ACREDITAR QUE TUDO MELHORARIA, VOLTEI AO LÍTIO.

LOGO, AINDA RETICENTE QUANTO AO USO DE REMÉDIOS, ME PARECIA ILÓGICO TOMAR UM MEDICAMENTO QUE ME DEIXAVA AINDA PIOR.



LARGUEI-O DE NOVO. DURANTE MESES, RETOMEI E LARGUEI O LÍTIO VÁRIAS VEZES.

MAMÃE PAGAVA KAREN E METADE DO MEU ALUGUEL. EU TINHA SEGURO-SAÚDE, MAS ELE NÃO COBRIA SAÚDE MENTAL.



COMPRAVA MEUS REMÉDIOS A DINHEIRO. IA DE CARRO ATÉ O COSTCO, ONDE ERAM MAIS BARATOS.



EU ESTAVA NO MEIO DA NEBLINA. A INTERAÇÃO COM AS PESSOAS CONSUMIA TODA A MINHA ENERGIA. EU AINDA NADAVA, DEVAGAR, MAS NÃO FAZIA MAIS NENHUM EXERCÍCIO.

LOGO, PORÉM, APRESENTOU-SE O

TRIATLO DANSKIN

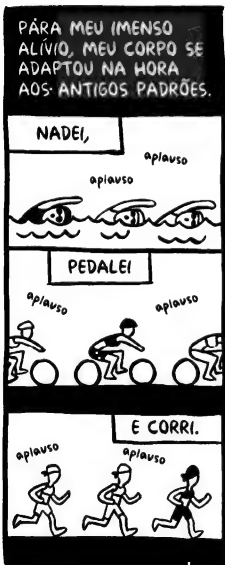


ANTES, EU ESTAVA ANIMADA. SERIA MEU PRIMEIRO TRIATLO. EU JÁ TINHA CONTADO A TODOS. AGORA, A IDEIA DE IR ME APAVORAVA, MAS A DE NÃO IR ERA AINDA PIOR.

O QUE ME TORNARIA MAIOR PERDEDORA?

DECIDI ARRASTAR MINHA CARCAÇA ATÉ LÁ E FAZER O QUE PUDESSE.

MAMÃE VEIO DE L.A. COM A NAMORADA PARA TORCER POR MIM.



A COMPETIÇÃO CENTRA NOSSA MENTE - NO MOMENTO E NOS FAZ ABANDONAR OS PENSAMENTOS DISPERSOS. COM AS ENDORFINAS, MINHA CONCENTRAÇÃO MENTAL FOI INCRÍVEL.



CONSEGUI - FOI DIFÍCIL ACREDITAR. TERMINEI A PROVA NO TEMPO MÉDIO, MAS TUDO BEM. POR ALGUMAS HORAS, SAÍ DA NEBLINA.

MAMÃE OFERECERU UM JANTAR DELICIOSO A MIM E À DI...



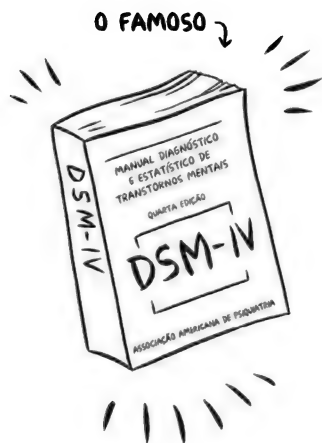
EU NÃO TINHA OBJETIVO NA VIDA. ME SENTIA EXPOSTA, ULTRASSENSÍVEL.



EU VIA KAREN UMA OU DUAS VEZES POR SEMANA, E SEU CONSULTÓRIO ERA O ÚNICO LUGAR ONDE EU REALMENTE CONSEGUIA RELAXAR.

SOLITÁRIA, QUASE INCAPAZ DE CONTATO SOCIAL, ASSUSTADA, CONFUSA E SEM RUMO, VOLTEI-ME PARA OS LIVROS EM BUSCA DE CONSOLTO.

ALGUNS LIVROS ESPECÍFICOS FORAM IMPORTANTES PARA MIM.



NÃO ENCONTREI A CHAVE DO ALÍVIO NA LIVRARIA LOCAL, MAS A TODO MOMENTO ENCONTRAVA UMA CITAÇÃO DA LISTA DE SINTOMAS DO DSM-IV.



DSM-IV

CrITÉrios para EpisÓdio Depressivo Maior

Cinco (ou mais) dos seguintes sintomas estiveram presentes durante o mesmo perÍodo de 2 semanas e representam uma alteraÇão a partir do funcionamento anterior.

- (1) humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias
- (2) acentuada diminuiÇão do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades, quase todos os dias
- (3) perda ou ganho significativo de peso sem estar em dieta, ou diminuiÇão ou aumento do apetite quase todos os dias
- (4) insnia ou hipersonia quase todos os dias
- (5) agitaÇão ou retardo psicomotor quase todos os dias
- (6) fadiga ou perda de energia quase todos os dias
- (7) sentimento de inutilidade ou culpa excessiva ou inadequada quase todos os dias
- (8) capacidade diminuída de pensar ou concentrar-se quase todos os dias
- (9) pensamentos de morte recorrentes, ideaÇão suicida recorrente com ou sem um plano especÍfico ou uma tentativa de suicÍdio

todo dia...

Sim...

ganho de peso...

"hipersonia", que bela palavra.

Estranho, são coisas opostas, mas  tudo verdade.

todo dia, todo dia, todo dia...

não, graÇas a deus.

Vixe.





* "Sinta-se bem"



TINHA UM MONTE DE BOAS INFORMAÇÕES CLARAMENTE APRESENTADAS... NUM IRRITANTE ESTILO DE AUTOAJUDA.

A CURIOSA PREMISSA DA TCC É QUE A DEPRESSÃO CRIA PADRÕES DE PENSAMENTO DISTORCIDOS QUE A PESSOA DEPRIMIDA PODE REAJUSTAR

COMPREENDENDO COMO OS PADRÕES FUNCIONAM

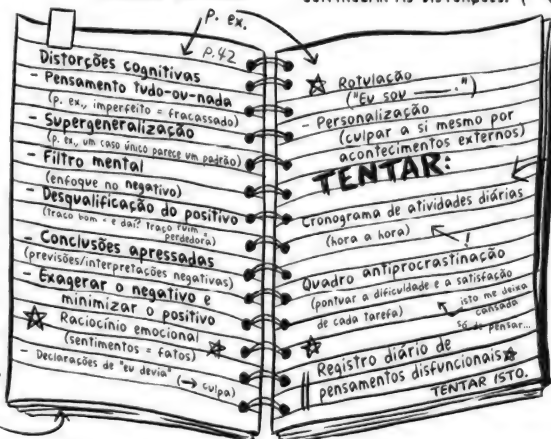
E FAZENDO EXERCÍCIOS PARA CONTROLAR AS DISTORÇÕES. P. ex.

sem medicamentos!

Tomei notas no meu caderno de reportagem (!)

notas para uma HQ sobre o Zoológico de Tacoma

entrevista com Judy Blume





O dr. Burns
usa muitos
pontos de
exclamação.

"Responda ao Crítico Interno!"

NA MINHA VERSÃO
PARA ESTE EXERCÍCIO ESPECÍFICO,
FAÇA DUAS COLUNAS:*

Vixe, que
gola rolê mais
ridícula!

Como sou superficial.
Não deveria criticar
ninguém se eu mesma
não valho nada.

Pare!
Criticar a si
mesma não ajuda em
nada, só fracassada!
Deus, sou uma
lástima.

....
OK, realmente
preciso experimentar
isto.

UMA LISTA DE SEUS
"PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS"
(AUTOCRÍTICAS)

UMA LISTA DAS SUAS
"RESPOSTAS RACIONAIS"
(AUTODEFESAS)

Sou uma inútil.

Ninguém gosta de mim.

Nunca vou recuperar a
paixão pela arte ou
pela vida.

Não consigo sequer cuidar
das minhas plantas.

Na verdade, consigo fazer muitas
coisas. Como quando levei a Di até
o aeroporto.

Tenho muitas amigas...
Di, Risa, Biz, Sheila... e a
Mamãe... e outras.

Não tenho certeza disto.
As coisas não serão iguais,
mas serão outra coisa.

Seria fácil regá-las às
vezes, se eu parasse de me
condenar tanto. Além disso,
a babosa está linda!

* O LIVRO TAMBÉM TEM UMA COLUNA PARA IDENTIFICAR O TIPO DE DISTORÇÃO.

ATÉ PARA ESCREVER MINHA DÉBIL COLUNA DE "RESPOSTAS" EU TINHA DE FAZER UM ESFORÇO IMENSO, MAS ISSO ME AJUDOU MUITO. FIZ ESSE EXERCÍCIO VÁRIAS VEZES, MAS NÃO TIVE AFINIDADE COM OS MAIS SISTEMÁTICOS. KAREN TINHA RAZÃO - A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL ME AJUDAVA, MAS SÓ ATÉ CERTO PONTO.

MAS LER ERA UM ESFORÇO. NUM SEBO, COMPREI ALGUNS DOS LIVROS DE QUE EU MAIS GOSTAVA QUANDO CRIANÇA – AS LETRAS ERAM MAIORES, A LINGUAGEM ERA MENOS EXIGENTE E AS NARRATIVAS ERAM PREVISÍVEIS E NADA ARRISCADAS.



EU OS LIA
DEVAGAR, OLHANDO
LONGAMENTE PARA
AS ILUSTRAÇÕES.



ME PERDIA
COMPLETAMENTE
NELES.



QUANDO TERMINAVA A ÚLTIMA PÁGINA, COM CERTA SURPRESA E MUITA DECEPÇÃO, EU ME VIA DE NOVO NA TRISTE REALIDADE DO MEU APARTAMENTO.

DUAS AUTOBIOGRAFIAS SE TORNARAM IMENSAMENTE IMPORTANTES PARA MIM.

QUANDO A LERA ALGUNS MESES ANTES, NEGUEI QUE TIVESSE IMPORTÂNCIA PARA MIM, MAS AGORA A LI DE NOVO:



DESSA VEZ, NÃO AFASTEI A HISTÓRIA DELA PELO SIMPLES FATO DE NÃO SER EXATAMENTE IGUAL À MINHA.

ÉRAMOS DIFERENTES, MAS TÍNHAMOS EM COMUM ALGO IMPORTANTE -

- BASTANTE IMPORTANTE PARA ELA ESCREVER UM LIVRO A RESPEITO.

ELA ME FEZ COMPANHIA.

WILLIAM STYRON DESCREVE A DOR DE SUA EXPERIÊNCIA DA DEPRESSÃO DE MODO ELOQUENTE E INTENSO EM SUAS MEMÓRIAS:



ELE OBSERVA QUE OS ARTISTAS E ESCRITORES, "CRONISTAS DO ESPÍRITO HUMANO", MUITAS VEZES SE VEEM ÀS VOLTAS COM A DEPRESSÃO NA VIDA E NO TRABALHO. (Clube Van Gogh!)

FOI INCRÍVEL VER MEUS PRÓPRIOS DEMÔNIOS
DEFINIDOS COM TANTA EXATIDÃO.

... ódio de si mesmo...

... fragilidade...

... desesperança...

... tristeza
sufocante...

... implacável...

... o desconforto diabólico
de estar aprisionado numa
sala furiosamente quente.

... perda.

... sensação acachapante
de confinamento...

... terror infantil...

... uma solidão
imensa e dolorosa.

... vivos de tempestade...
uma violenta chuva
de trevas.

ELE ME FEZ COMPANHIA.

O LIVRO TAMBÉM DAVA TESTEMUNHO
DE QUE A DEPRESSÃO PODIA IR EMBORA
E A CRIATIVIDADE PODIA VOLTAR.

MAS DE FATO ERA NO MEU CADERNO DE DESENHO QUE EU CONSEGUIA
ENCARAR MEUS DEMÔNIOS EMOCIONAIS DE MODO TOTALMENTE PESSOAL.

NEM SEMPRE TINHA ENERGIA PARA DESENHAR, MAS
COMECEI A LEVAR O CADERNO COMIGO -

UMA COMBINAÇÃO DE URSINHO DE PELÚCIA
E SPRAY DE PIMENTA.



OS DESENHOS ME AMEDRONTAVAM E
AO MESMO TEMPO ME CONSOLAVAM.

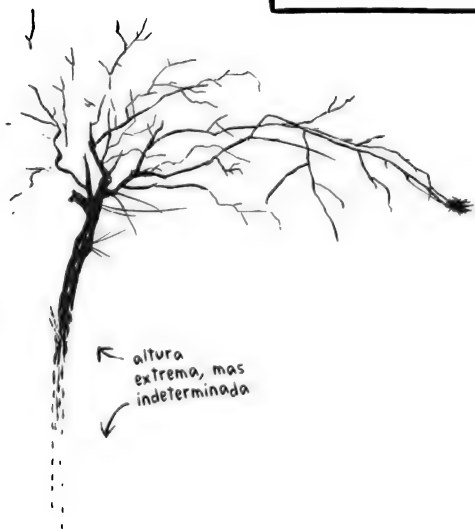
DE INÍCIO, EU TINHA TIRADO O CADERNO DA
ESTANTE PORQUE QUERIA DESENHAR UMA
IMAGEM MENTAL QUE SEMPRE ME VINHA -

UMA ÁRVORE ALTA, SEM FOLHAS, DE TRONCO FINO,
GALHOS LONGOS E FINOS, CURVANDO-SE AO VENTO,

E, NA PONTA DE UM GALHO, UM NINHO
ENCARAPITADO PRECARIAMENTE.

MOSTREI O DESENHO PARA KAREN E ELA DISSE
QUE NÃO PARECIA TÃO PRECÁRIO, MAS EU JÁ
SABIA QUE NÃO O HAVIA DESENHADO DIREITO.

MINHA IMAGEM MENTAL ERA MAIS PARECIDA COM ISTO:





meu ninho
esconde-se
medo de falar
não pense

MEU PRÓXIMO DESENHO CAPTOU MELHOR A IMAGEM, MAS O NINHO DEVERIA SER MAIS CHEIO DE GALINHOS, CHEIO DE COISAS PONTUDAS ESPETADAS PARA FORA E PARA DENTRO.



LOGO APRENDI A CONTINUAR DESENHANDO ATÉ REALMENTE PÔR MEUS SENTIMENTOS NO PAPEL. NÃO OBTINHA NEM DE LONGE O MESMO ALÍVIO QUANDO SÓ PASSAVA PERTO.



FIZ MUITOS AUTORRETRATOS, ALGUNS OLHANDO NO ESPELHO, OUTROS DE MEMÓRIA.



QUANDO SAÍA DO CONSULTÓRIO DE KAREN, ÀS VEZES ME SENTIA DESESPERADA, SABENDO QUE SÓ DALI A PELO MENOS ALGUNS DIAS EU ESTARIA DE VOLTA ÀQUELE ESPAÇO SEGURO.



SENTIA QUE IA CHORAR E CORRIA PARA ME ESCONDER NO BANHEIRO.

O CHORO PODIA SE TRANSFORMAR EM SOLUÇOS CADA VEZ MAIS FORTES. EU ME SENTIA CAINDO NUM BURACO ENORME, COMO SE FOSSE INCAPAZ DE ME SEGURAR.

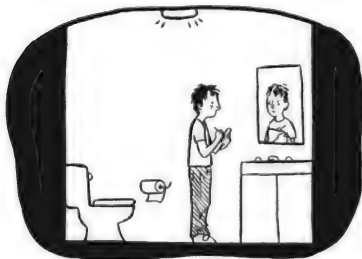


ENTÃO, EU PEGAVA MEU CADERNO E ME OLHAVA NO ESPELHO --



PARECIA TÃO PEQUENA E TÃO HUMANA - UM TRISTE SER HUMANO -, MUITO DIFERENTE DO MONSTRO HORRÍVEL QUE QUASE ESPERAVA VER.

NO CADERNO, EU TRAÇAVA AS LINHAS CONHECIDAS DO MEU ROSTO, ME ACALMAVA E VOLTAVA A MIM.



INERTES, NUM PEDAÇO DE PAPEL, OS DEMÔNIOS ERAM MAIS MANEJÁVEIS.

OUTROS AUTORRETRATOS MOSTRAVAM COMO EU ME SENTIA.

MUITAS VEZES, EU SABIA O QUE ESTAVA TENTANDO
DESENHAR – ALGUMA IMAGEM MENTAL QUE EU
PRECISAVA TIRAR PARA FORA DE MIM.

ÀS VEZES, TINHA DE DESENHÁ-LA VÁRIAS
VEZES ATÉ ME CONVENCER DE QUE A HAVIA
CAPTADO.



OUTRAS VEZES NÃO SABIA O QUE IA DESENHAR E SIMPLEMENTE
DEIXAVA AS IMAGENS JORRAREM DA CANETA.

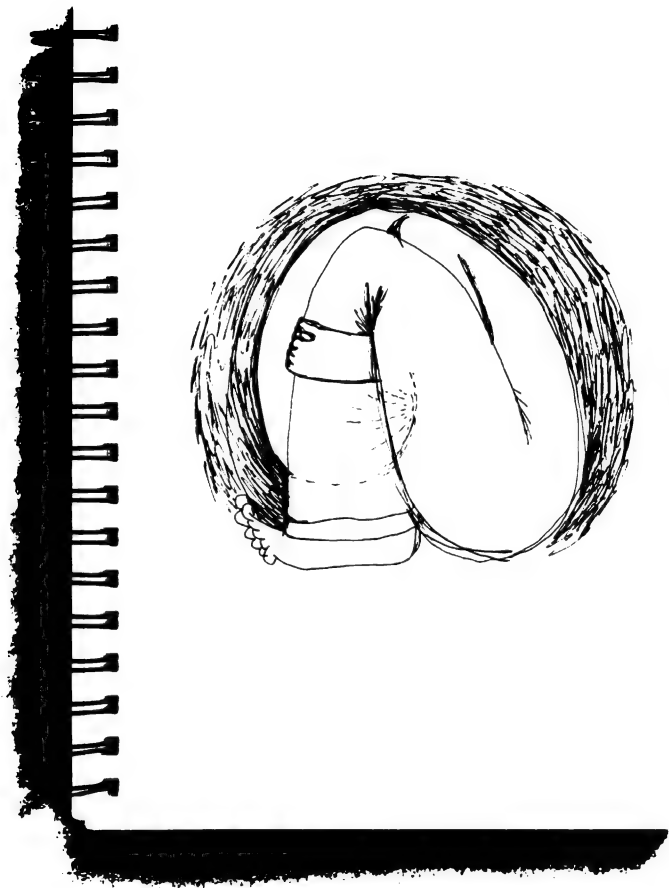
chorando no
banheiro



criança medrosa







NO VERÃO, MAMÃE ME CONVIDOU PARA MORAR COM ELA EM LOS ANGELES POR ALGUM TEMPO. CONSIDEREI A IDEIA, MAS NÃO PODERIA VER KAREN; ALÉM DISSO, EMBORA MEU APARTAMENTO FOSSE UM NINHO ESPINHOSO, ERA FAMILIAR.



POR VOLTA DESSA ÉPOCA, MEU CABELO ENCARACOLOU DE REPENTE.

NÃO INTEIRO, SÓ UNS CACHINHOS AO REDOR DO ROSTO.



FICOU ASSIM POR VÁRIOS MESES E DEPOIS VOLTOU AO NORMAL, LISO.



Mamãe logo depois de acordar





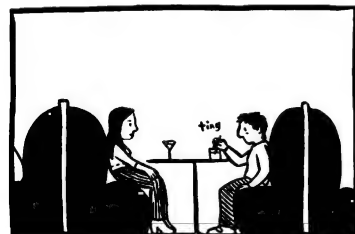
Don't just own a notebook. Own a **GIRLIE PRESS** custom design notebook.

Available in a variety of colors and designs. Visit www.girliepress.com for more information.





DI ERA UMA DAS ÚNICAS AMIGAS COM QUEM EU CONSEGUIA SAIR E FAZER AS COISAS, ELA ME DEIXAVA FICAR EM SILÊNCIO. UM DIA, ME LEVOU PARA ASSISTIR A UMA MATINÊ DE "AFINADO NO AMOR" NUM CINEMA ENORME, QUASE VAZIO, NO CENTRO DA CIDADE.



MEU CADERNO ERA PARTICULAR, MAS DEI UMA CÓPIA DO MEU DESENHO DA "FÊNIX" A DI E ELA ADOROU. (ELA TAMBÉM TEM UM HUMOR SOMBRIO.)

COMO UMA FÊNIX, ELLEN 1999 RENASCE DAS CINZAS DE ELLEN 1998... ?



SENTIA FALTA DOS EXERCÍCIOS. AINDA NADAVA, MAS NÃO TINHA ENERGIA PARA A ACADEMIA NEM PARA NADA MAIS PUXADO OU COMPETITIVO.



COMECEI A FAZER AULA UMA VEZ POR SEMANA, APESAR DE ME SENTIR FRACA E SEM GRAÇA.

Postura da criança



A posição fetal era familiar.

Postura da ponte ("abre o coração")



Essa abertura me desorientava e quase me assustava, mas era boa, de algum modo, e na aula eu me sentia segura.

Os exercícios de respiração me acalmavam. (!)

A postura do cadáver, de nome sinistro, que consiste em ficar deitada quieta, era de longe a mais difícil.



Eu fazia mecanicamente os movimentos da "saúde ao sor", cujo nome evoca alegria.

ERA LEGAL FICAR AO LADO DE OUTRAS PESSOAS SABENDO QUE EU NÃO PRECISARIA REALMENTE CONVERSAR COM NINGUÉM.

missão de paz

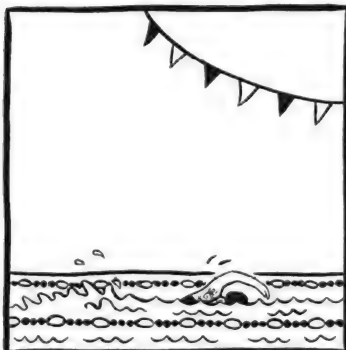
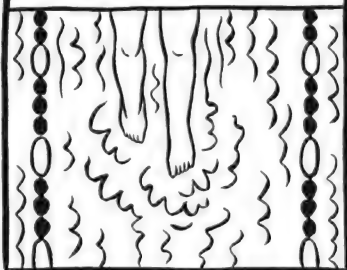




EU NUNCA PAREI DE NADAR TRÊS VEZES POR SEMANA. O TRAJETO DE CARRO ATÉ A PISCINA DURAVA 6 MINUTOS.



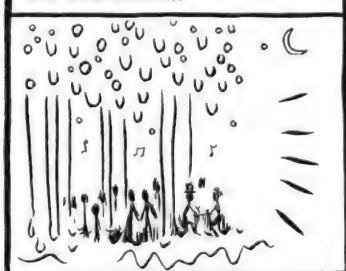
DURANTE A HORA SEGUINTE, O ENORME PESO SE ALIVIAVA, SÓ UM POUQUINHO.



MAS UM DIA, NO CHUVEIRO, ENQUANTO EU OLHAVA PARA AS GOTINHAS NA PAREDE...



... IMAGINEI UMA FESTA NOTURNA NA FLORESTA, COM FESTÕES DE LUZ NAS ÁRVORES.



EU TINHA ESQUECIDO QUE VIA COISAS EM OUTRAS COISAS -



E PERCEBI QUE A DEPRESSÃO ESTAVA FINALMENTE INDO EMBORA.



CAPÍTULO 5

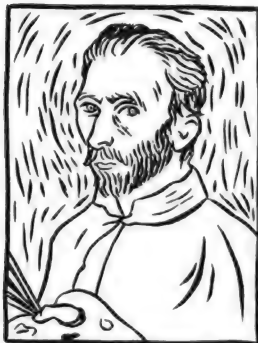
MEU PAI ME MANDOU MUITOS LIVROS DE ARTE AO LONGO DOS ANOS, E DE VEZ EM QUANDO EU PARAVA PARA OLHÁ-LOS -- O TIPO DE COISA QUE SE FAZ NUM FIM DE SEMANA, NO FIM DA MANHÃ.



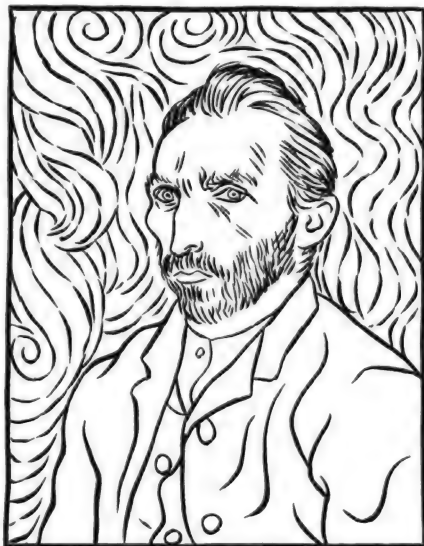
VAN GOGH FOI, DE FATO, O ARTISTA GÊNIO, LOUCO E TORTURADO POR EXCELÊNCIA.



NOS ÚLTIMOS QUATRO ANOS DE VIDA, ENTRANDO E SAINDO DE HOSPITAIS PSIQUIÁTRICOS, VAN GOGH PINTOU MAIS DE QUARENTA AUTORRETRATOS.



SERÁ QUE ESTAVA
TENTANDO DEFINIR AS
CONFUSAS CIRCUNVOLUÇÕES
DENTRO DE SUA CABEÇA,
TRAZÊ-LAS PARA FORA?



SERÁ QUE, PINTANDO SEUS AUTORRETRATOS, ELE ENCONTRAVA UMA SENSÇÃO DE CALMA?
CONCENTRAÇÃO? ALÍVIO?



QUERO CRER QUE SIM. ESPERO QUE SIM.



Uau - já vi "O grito" de Munch reproduzido tantas vezes em coisas como guarda-chuvas vendidos nas lojas de museus... sacos de pancada infláveis... simples paródias...

...mas acho que nunca prestei atenção à sua obra como a experiência de uma alucinação horrível por parte de uma pessoa de verdade.

Do diário de
Edvard Munch, 1892:

Estava caminhando pela estrada com dois amigos
— o sol estava se pondo — senti uma onda de tristeza —
O céu repentinamente ficou vermelho como sangue
e uma espadua sobre o lado azul-escuro e a cidade
Parei e me aqueci na cerca, mortalmente cansado,
contemplando as nuvens flamejantes que pendiam como sangue
Meus amigos seguiram em frente —
eu parei ali, tremendo de ansiedade,
e senti um grito enorme, infinito,
percorrer toda a natureza.

Uau. Bem, ele certamente conseguiu captar esse sentimento.

HISTÓRIA DA ARTE

Munch fez um cartum sobre sua estadia num hospital psiquiátrico!

O professor Jacobsen está eletrificando o famoso pintor Munch, e está introduzindo em seu frágil cérebro uma força masculina positiva e uma força feminina negativa.



"Meus sofrimentos
fazem parte de mim
mesmo e da minha arte.
São indistinguíveis de mim, e
sua destruição destruiria
minha arte.

Quero manter
esses sofrimentos.

Sem a
ansiedade e a
doença, sou um
navio sem leme."

Deus... esse
é o meu medo de
tomar medicamentos
— perder a
inspiração.

Mas não
quero manter meus
sofrimentos.

Não quero fazer
arte sobre os meus
sofrimentos.
Meus sofrimentos
são uma droga!



Será que
isso é ruim? Sou
superficial? ...
fraca?

Às vezes, parece que
a "dor" é uma fonte de
inspiração muito óbvia.

De qualquer modo, a dor
nem sempre é profunda.
Às vezes é horrível e só.
Ou tediosa.

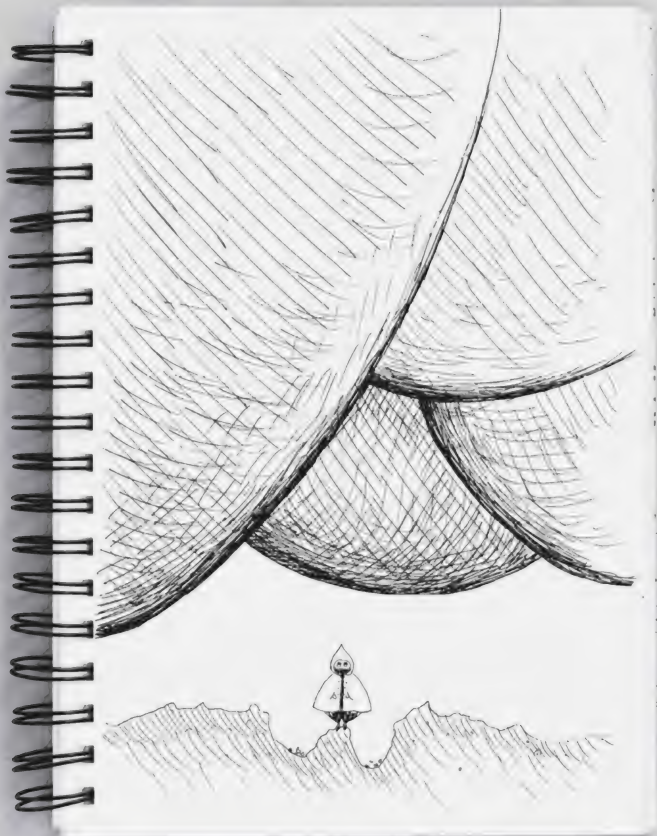
Sem dúvida há
outras coisas que podem
ser tão profundas quanto
a dor.

....

?

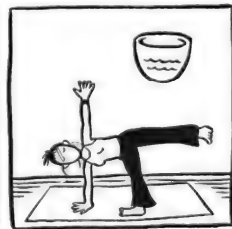
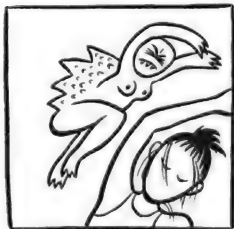
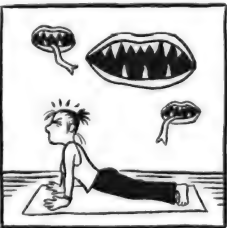
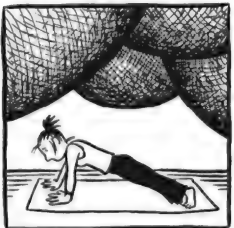
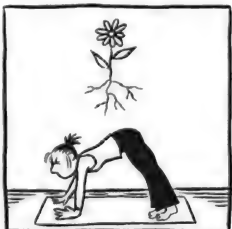
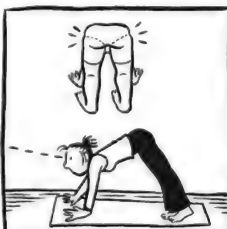
Por enquanto, vou ter de confiar
que a estabilidade não vai me impedir de
trabalhar. Ponto.

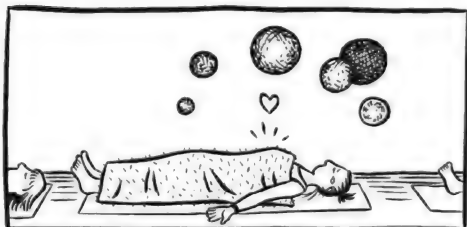
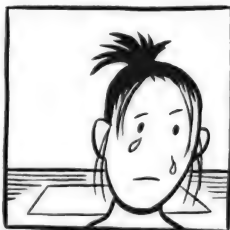
ACABEI USANDO UM ÚNICO "DESENHO DA DEPRESSÃO" NO
MEU TRABALHO, NUM QUADRO NO QUAL QUERIA RETRATAR
ANSIEDADES TROVEJANTES, FLUTUANTES. (quadro 7) →



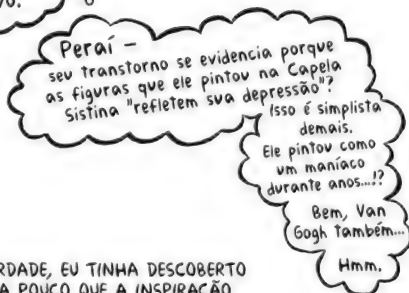
APROVEITAR O PAINEL ME DEU UMA SENSÇÃO ESTRANHA, COMO SE EU REVELASSE SECRETAMENTE O MEU INTERIOR, MAS CHORAR QUIETINHA NA AULA DE IOGA TAMBÉM DAVA ESSA SENSÇÃO (E EU SEMPRE CHORAVA QUIETINHA NA AULA DE IOGA). ENTÃO, AQUILO ME PARECEU FAZER SENTIDO.

IOGA DA QUARTA DE MANHÃ





MAS, NO GERAL, NÃO ENCONTREI INSPIRAÇÃO NA DEPRESSÃO, E MINHA PRODUTIVIDADE NESSE ESTADO ERA MUITO BAIXA.



NA VERDADE, EU TINHA DESCOBERTO HAVIA POUCO QUE A INSPIRAÇÃO DESSE DESENHO DO CADERNO...

... ERA PROVAVELMENTE UMA MEMÓRIA SUBLIMINAR DA FIGURA DE UM CONDENADO AO INFERNO NO JUÍZO FINAL DE MICHELANGELO, NA CAPELA SISTINA.



QUANDO EU ERA CRIANÇA, TÍNHAMOS UM LINDO LIVRO DOS AFRESCOS DA CAPELA SISTINA. EU ERA FASCINADA PELO MODO COMO ESSA FIGURA ACEITAVA SEU DESTINO - ATERRORIZADA, SEM ESPERANÇA, SEM LUTAR.

MESMO ASSIM. PINTURAS TRISTES? +
ALGUNS POEMAS TRISTES = DEPRESSÃO?

SERÁ QUE ESSA GENTE REALMENTE
TINHA TRANSTORNOS DE HUMOR?

OS PESQUISADORES NÃO PODEM ENTREVISTAR MICHELANGELO PARA AVALIAR SEUS SINTOMAS. PERCEBI QUE ESTAVA COMEÇANDO A DEFENDER TODAS AS PESSOAS "PROVAVELMENTE LOUCAS" DAQUELA LISTA.

COMO OS AUTORES PODIAM FAZER ACUSAÇÕES COMO AQUELAS COM TANTA ARROGÂNCIA E PRETENSÃO?

COMO "ELES" SABEM?!

A RESPOSTA: COM MUITA PESQUISA.



... SEMPRE LEVANDO EM CONTA AS IMPRECIÇÕES, PARCIALIDADES E NORMAS CULTURAIS.

UMA TAREFA DIFÍCIL - MAS, PARA MIM, SUFICIENTE.





CAPÍTULO 6

UM ANO E MEIO DEPOIS DO DIAGNÓSTICO...



MAS O ÍNDICE DE PLAQUETAS CONTINUOU CAINDO. MENOS
DE UM MÊS DEPOIS DE FINALMENTE – FINALMENTE –
SENTIR QUE TINHA VOLTADO À TONA, TIVE DE MUDAR PARA
OUTRO MEDICAMENTO, A GABAPENTINA.

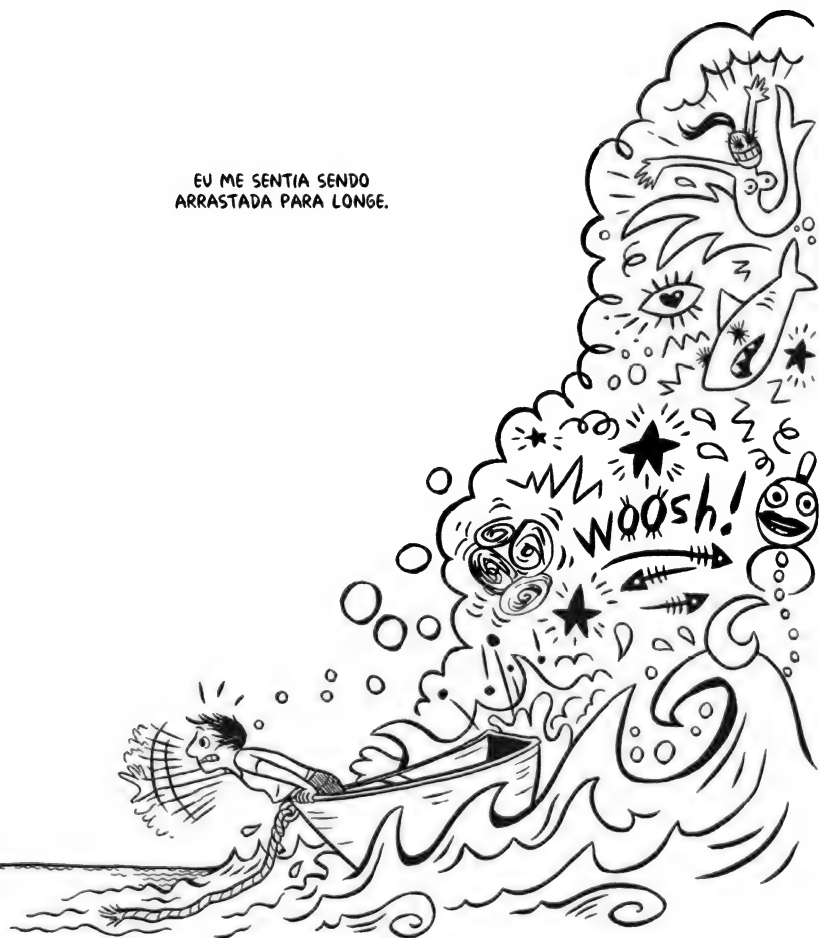
MEU HUMOR FOI PARA CIMA...

E UM POUCO MAIS PARA CIMA...

E NÃO PAROU MAIS DE SUBIR.



EU ME SENTIA SENDO
ARRASTADA PARA LONGE.



ASSUSTADA, SENTINDO QUE ESTAVA PERDENDO O CONTROLE, EU LIGAVA PARA KAREN E ELA ME TRANQUILIZAVA AO TELEFONE.

EU NÃO QUERIA, DE JEITO NENHUM, PERDER DE VISTA O QUE ESTAVA ACONTECENDO COMIGO. COMPREI UM CADERNO DE ESPIRAL E COMECEI UM DIÁRIO.

COMO ACOMPANHAR MINHA MENTE COM MINHA PRÓPRIA MENTE?

IMAGINEI UMA COLHER PROCURANDO VER A SI MESMA ENQUANTO MEXIA UM LÍQUIDO.

FIZ O QUE PUDE PARA REGISTRAR MINHA MONTANHA-RUSSA EMOCIONAL, USANDO PALAVRAS E IMAGENS.

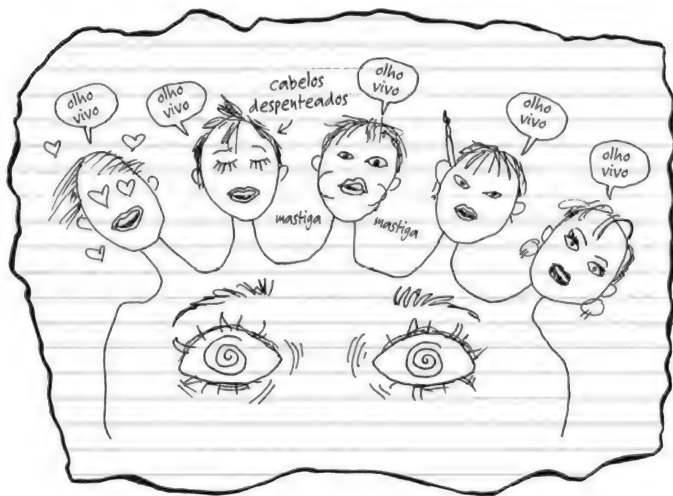
100 FOLHAS
Pautadas

UMA MATÉRIA

Folhas Microperfuradas



Observar o sono. Observar a alimentação. Observar a convivência social. Observar o trabalho. Observar a obsessão.



HAVIA TANTO EM QUE PRESTAR ATENÇÃO!

**EU TINHA MUITA CONSCIÊNCIA DOS MEUS
SINTOMAS, MAS NÃO COMPREENDIA POR QUE ELES
ERAM TÃO DIFÍCEIS DE CONTROLAR.**

**CHEGAVA A HORA DO JANTAR E EU PERCEBIA QUE
NAQUELE DIA SÓ TINHA COMIDO UMA BANANA.**

OOPS. MAS COMO ISSO ACONTECEU?



MANÍACA OU DEPRESSIVA, O BATOM "PARAMOUNT", DA
MAC, ERA O SEGREDO PARA EU ME SENTIR SOB CONTROLE.

BATOM BEM APLICADO = NÃO SOU LOUCA.

UM DIA, ENQUANTO PROCURAVA MATERIAIS DE REFERÊNCIA ARTÍSTICOS SOBRE A VAGINA PARA UMA ILUSTRAÇÃO DO STRANGER...



O FOTÓGRAFO ALFRED STIEGLITZ, SEU MENTOR, AMANTE, MARIDO, MARIDO TRAIADOR E, POR FIM, EX-MARIDO, TIROU RETRATOS DELA AO LONGO DE 20 ANOS. ALGUNS, EM QUE ELA APARECIA EM VÁRIOS ESTÁGIOS DE NUDEZ, ERAM SURPREENDENTEMENTE ERÓTICOS.

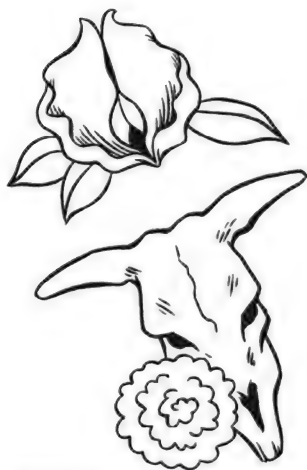


1918



EXAMINEI AS FOTOS, TENTANDO PÔR EM AÇÃO UM SENSOR ESPECIAL DOS BIPOLARES (UM DOIDETECTOR!). PARA MINHA DECEPÇÃO, NÃO TIVE NENHUMA INTUIÇÃO ESPECIAL.

ESTUDEI AS PINTURAS DELA EM BUSCA
DE SINAIS DE TRANSTORNO MENTAL.



MAS O QUE ESTAVA PROCURANDO? CORES
EXTRAVIVAS? NUVENS TEMPESTUOSAS?
AS PINTURAS DE CRÂNIOS ERAM MAIS
FESTIVAS QUE MÓRBIDAS.



MAIS TARDE LI QUE ELA PASSOU UM TEMPO
NUM HOSPITAL PSIQUIÁTRICO E TINHA
PERÍODOS DE PRODUTIVIDADE MUITO ALTA
E MUITO BAIXA, MAS REALMENTE NÃO VI
SINAIS DISSO EM SEU TRABALHO.

TALVEZ ISSO FOSSE BOM: A LOUCURA NÃO NECES-
SARIAMENTE ESCAPA PARA O NOSSO TRABALHO.

ENCONTREI OS LIVROS QUE PROCURAVA E FUI EMBORA.

Quem diria
que Georgia
O'Keeffe tinha
um corpo
tão bonito?







EU QUERIA PODER DIVULGAR MEU ESTADO. MAS E SE FOSSE ASSIM:



ALÉM DE FAZER COM QUE EU ME SENTISSE VULNERÁVEL, AQUILO ME PARECIA MELODRAMÁTICO.

AO LONGO DOS ANOS, FOI FICANDO MAIS FÁCIL.

NÃO FÁCIL,
MAS MAIS FÁCIL.



NINGUÉM REAGIU ASSIM:



AO CONTRÁRIO, ENCONTREI UMA GAMA DE REAÇÕES ASSIM:



MAS SEMPRE, EM ALGUM GRAU, PARECE QUE ESTOU JOGANDO UMA BOMBA.

MEUS ESTADOS DE HUMOR ERAM MENOS INTENSOS, MAS AINDA IMPREVISÍVEIS, PRECÁRIOS. NUM DIA EU ESTAVA BEM, DEPOIS PASSAVA DIAS NUM BOM HUMOR SUSPEITO, DEPOIS PERMANECIA NO SOFÁ, SOB O COBERTOR, POR LONGOS PERÍODOS DE TEMPO.

O que é "normal" e o que é "louco"?

Feriados são deprimentes para qualquer pessoa, né?

É tão difícil eu me concentrar num desenho... as linhas saem erradas e tudo demora muito.

Acho que talvez esteja fumando maconha demais — agora não todos os dias, e principalmente à noite. Mas me sinto grogue pela manhã, decido parar por um tempo e depois mudo de ideia.

Ultrassensível agora. Não estou exatamente deprimida — ? As coisas ficam girando.

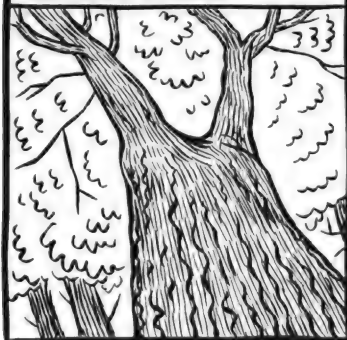
Mas tenho de confessar que a terapia à base de Led Zeppelin ainda é a que mais funciona.



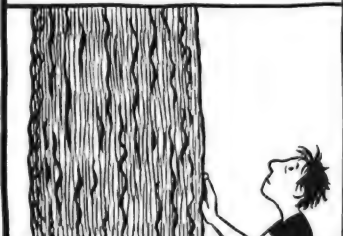
ANDANDO PELO JARDIM BOTÂNICO, ACHEI UMA TRILHA MEIO ESCONDIDA E DECIDI SEGUI-LA E ME AFASTAR DOS OUTROS FREQUENTADORES DO PARQUE.



ENCONTREI UMA ÁRVORE QUE ME IMPRESSIONOU POR SER FORTE E SILENCIOSA. MATERNAL.



HIPERSENSÍVEL E CARENTE DE CONSOLTO, QUIS ABRACAR A ÁRVORE – QUIS, NA VERDADE, QUE ELA ME ABRACASSE.



QUE BREGA! COISA DE AMBIENTALISTA FANÁTICA! MAS... QUE MAL PODE FAZER?

ENTÃO, TIREI OS SAPATOS E SUBI NAS RAÍZES MUSGOSAS. ASSIM QUE ABRACEI O TRONCO, MEU PEITO SE APERTOU E COMECEI A SOLUÇAR,



... ATÉ CHORAR TUDO O QUE TINHA PARA CHORAR.



NINGUÉM TINHA PASSADO POR LÁ – OU, SE TIVESSE, PASSARA EM SILÊNCIO, DEIXANDO AQUELA LOUCA EM PAZ.

E EU ERA ISSO MESMO: UMA LOUCA SOLITÁRIA, ABRACADA A UMA ÁRVORE! TALVEZ EU ESTIVESSE SIMPLEMENTE EXAUSTA, MAS QUANDO A IDEIA ME OCORREU PENSEI APENAS: "É, NORMAL".

HAVIA TAMBÉM O PROBLEMA DA RENDA. EU TINHA PERDIDO O EMPALMO NO TRABALHO.



NO FIM DO VERÃO, CHEGOU A SAN DIEGO COMIC-CON, A MAIOR E MAIS FAMOSA CONVENÇÃO DE QUADRINHOS DO PAÍS. EU SÓ TINHA IDO DUAS VEZES, MAS NAQUELE ANO IRIA COM CERTEZA.

TINHA ACABADO DE LANÇAR UM NOVO LIVRO, UMA COLETÂNEA MAIOR E MELHOR DAS TIRINHAS DE "7 ANOS EM 75"...

Entusiasmo!



... IA LEVAR DE NOVO AO PALCO MINHA PERFORMANCE "7 ANOS EM 75"...

Arrepio!

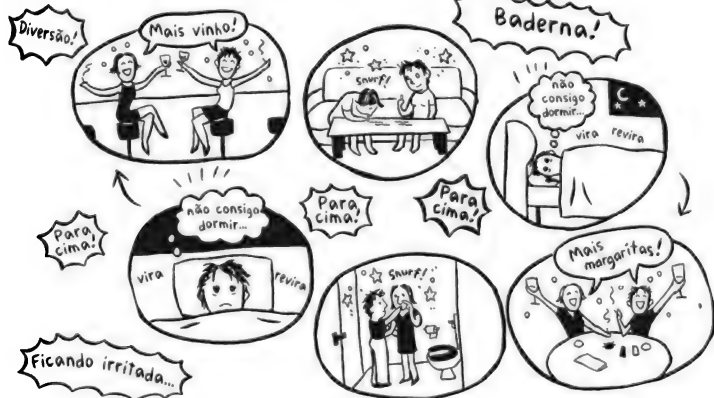
... E TINHA SIDO INDICADA PARA UM PRESTIGIOSO PRÊMIO EISNER.

Faço parte do programa do evento!

Euforia!

Oba!

A CAMINHO DE SAN DIEGO, FIQUEI COM UMA VELHA AMIGA EM SAN FRANCISCO. PASSAMOS QUATRO DIAS ASSIM:



NÃO PERCEBI QUE MEU ENTUSIASMO HAVIA ENTRADO NUM TERRITÓRIO PERIGOSO.

MILHARES E MILHARES DE PESSOAS COMPARECERAM À CONVENÇÃO NO PRIMEIRO DIA*.



O 2º DIA TROUXE UMA MÁ NOTÍCIA: MONKEY FOOD TINHA VENDIDO BEM E OS EXEMPLARES ESTAVAM ESGOTADOS NO ESTANDE DA EDITORA.

EU NÃO CONSEGUIA ACREDITAR. PARECIA UM DESASTRE ABSOLUTO.



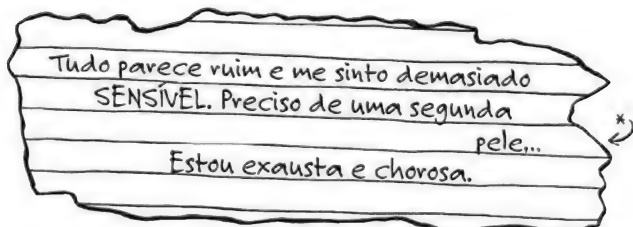
* O PÚBLICO TOTAL EM 2000 FOI DE 48.500 PESSOAS. (DEPOIS CRESCERAM MUITO: MAIS DE 120 MIL EM 2011.)



ABRI CAMINHO ENTRE A MULTIDÃO ÀS COTOVELADAS PARA COMPRAR ALGUNS EXEMPLARES A FIM DE VENDÊ-LOS SEM LUCRO. DURANTE O RESTO DO FIM DE SEMANA, ME SENTI CONFUSA, INDIGNADA E ARRUNADA. AS PESSOAS SE SOLIDARIZARAM COMIGO, MAS EU ESTAVA INCONSOLÁVEL E NÃO CONSEGUIA ESQUECER O ASSUNTO.



EU SABIA QUE A "PERSEVERAÇÃO", A INCAPACIDADE DE ESQUECER ALGO, É UM SINTOMA. MAS EU TINHA UMA RAZÃO BOA, SÃ, PARA ESTAR CHATEADA! ERA CONFUSO. NO FIM, ATÉ EU ME CANSEI DE ME OUVIR RECLAMAR E CONSEGUI ME CONTER.

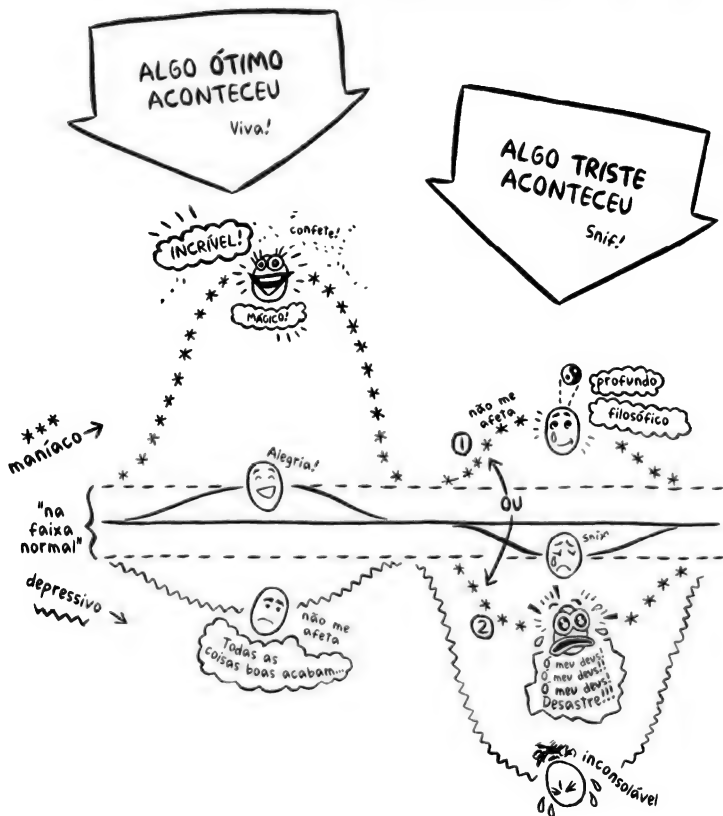


NOTA: TONY MILLIONAIRE GANHOU, MERECIDAMENTE, O EISNER NA NOSSA CATEGORIA.
* UMA CANÇÃO DOS GITS. ALTAMENTE RECOMENDADA PARA QUEM ESTÁ SE SENTINDO TERRIVELMENTE MAL!

UM ELEMENTO FRUSTRANTE DO TRANSTORNO BIPOLAR, MOTIVO PELO QUAL ÀS VEZES É DIFÍCIL SABER SE UM SENTIMENTO É "NORMAL" OU NÃO, É QUE OS EPISÓDIOS PODEM SER DESENCADEADOS POR TENSÕES REAIS - APAIXONAR-SE, PERDER UM MEMBRO DA FAMÍLIA.

QUANDO AS EMOÇÕES "SAEM DA FAIXA NORMAL"?

ÀS VEZES, PARA QUEM AS SENTE, É DIFÍCIL SABER.



FOI MAU EU NÃO TER MAIS LIVROS PARA ASSINAR EM SAN DIEGO, FOI BEM RUIM PARA MIM - MAS, EM VEZ DE A SITUAÇÃO SIMPLEMENTE ME CHATEAR, PARECEU-ME UMA CATÁSTROFE.

ERA ESTRANHO EU NÃO SABER SE ESTAVA PARA CIMA OU PARA BAIXO.
COMO ERA POSSÍVEL QUE ISSO NÃO FOSSE CLARO?



EU ESTAVA DE LADO, ESTAVA DE CABEÇA PARA BAIXO.

ELÉTRICA DEMAIS PARA ESTAR DEPRIMIDA,
ANSIOSA E TRISTE DEMAIS PARA ESTAR MANÍACA.



NADA DE ECSTASY, NADA DE PÓ... MAS MINHA ANÁLISE DE RISCO/BENEFÍCIO AINDA INDICAVA QUE EU DEVIA CONTINUAR FUMANDO MACONHA.





* NOME 100% GREGO!

... UMA LENTA CAMINHADA PELO JARDIM BOTÂNICO, COM CHOCOLATE QUENTE.

O JARDIM
BOTÂNICO É, EM
PARTE, SELVAGEM
- MANGUES,
TABOAS...

É uma
garça-azul?

Acho
que sim.

É
enorme!

... E, EM PARTE,
MUITO CIVILIZADO,
CHEIO DE VIADUTOS
ENTRECRUZANDO-SE
LÁ EM CIMA.

AS DINÂMICAS CONFLITAM, MAS TAMBÉM,
ESTRANHAMENTE, COMPLEMENTAM-SE.

CERTA VEZ,
ANDAMOS PELA

"RAMPA PARA
LUGAR NENHUM",

UMA OBRA
DEFINITIVAMENTE
INACABADA RUMO À
VIA EXPRESSA 520.

Este é o
autêntico "fim
da linha".

Incrível como
ainda não
bloquearam a
entrada.

Há alguns anos,
no verão, pulei
daqui para a
água.

O quê?
Você tem medo de
altura. Aqui tem o
quê, 12 metros?

Eu sei --
Tinha passado o dia
tentando aprender a andar
de wakeboard e não tinha
conseguido, estava totalmente
para baixo e o pessoal com
quem eu estava ia pular.

Eles não fizeram
pressão nenhuma, mas
eu tinha de provar a
mim mesma que conseguia
fazer alguma coisa.

E foi tudo
bem?

Fiquei com
um tremendo
hematoma
na perna,
mas pulei.

Umr!

PROIBIDA
PARADA

AVANÇAMOS O QUANTO PUDEMOS
E, INESPERADAMENTE, CHEGAMOS
BEM PERTO DOS CARROS QUE
ZUNIAM PELA VIA EXPRESSA.

O DIA FOI ESTRANHO, SENSÍVEL. AGORA EU ME SENTIA CORAJOSA, VULNERÁVEL,
EUFÓRICA, DESNORTEADA — MAS SEGURA, COM MINHA AMIGA.

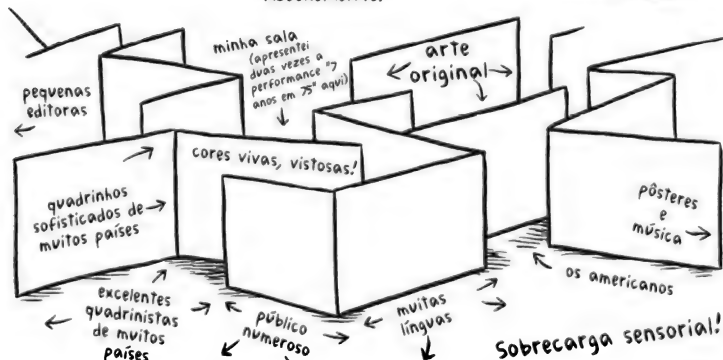
UM ANO DEPOIS DE SAN DIEGO, FUI CHAMADA, COM VÁRIOS OUTROS AMERICANOS (ENTRE OS QUAIS MEGAN, QUE AINDA ESTAVA RESSABIADA COMIGO), A COMPARECER COMO QUADRINISTA CONVIDADA A UMA FEIRA ANUAL DE QUADRINHOS NO PORTO, PORTUGAL.



PEGUEI MINHA CAIXA DE REMÉDIOS E MEU DIÁRIO E FUI EMBORA. O "XI SALÃO INTERNACIONAL DE BANDA DESENHADA" DO PORTO REALIZOU-SE NUM BELO E CAVERNOSO EDIFÍCIO ANTIGO NO CENTRO DA CIDADE.

E O INTERIOR ERA UM LABIRINTO DE DIVISÓRIAS COLORIDAS.

ME PERDI REPETIDAS VEZES, ALEGREMENTE.



NOSSOS ANFITRIÕES ERAM GENEROSOS. NOS LEVARAM A CASAS NOTURNAS E NOS OFERECERAM REFEIÇÕES (E, ÀS VEZES, MAXIXE).

SERIA O FUSO HORÁRIO? A EXCITAÇÃO? A MANIA? EU ESTAVA A MIL POR HORA.

Minha mente está correndo.



ME APAIXONEI VÁRIAS VEZES,
POR DIVERSAS PESSOAS.



TODOS ERAM LINDOS E FASCINANTES.

UMA NOITE, NUMA FESTA PARTICULAR NA CASA DE UM ANFITRIÃO, ME ENCARREGUEI DE COMEÇAR UMA CONVERSA PROVOCANTE COM UM GRUPO DE QUADRINISTAS QUE EU TINHA CONHECIDO NESSA VIAGEM.



E, EM GERAL, AS PESSOAS SE ABREM...



SENTADA EM MINHA MESA NA CONVENÇÃO,
DESENHEI PERSONAGENS ATÍPICAMENTE
ESQUISITOS EM MEU CADERNO.

TOMAVA CLONAZEPAM O DIA TODO, TODO DIA.

o
HOMEM
do
MISTÉRIO

toma seu
DRINQUE MISTÉRIOSO



NUM BRECHÔ, DEI UM DESENHO MEU A UMA PORTUGUESA QUE NÃO FALAVA INGLÊS. (ESTÁVAMOS AMBAS DE OLHO NA MESMA SAIA FEITA À MÃO, E ELA DEIXOU QUE EU A LEVASSE.) TIVE A SENSACÃO DE UM MOMENTO DE CRUZAMENTO CULTURAL, PROFUNDO E PERFEITO...

... UM VISLUMBRE DAS INCRÍVEIS REDES DE CONEXÃO QUE MANTÊM O UNIVERSO UNIDO.

EMOCIONANTE.

o
herói



MINHA MENTE DAVA CAMBALHOTAS E
EU SENTIA O CÉREBRO QUENTE,

COMO UM PNEU DE CARRO RODANDO
NO ASFALTO E GERANDO CALOR,

E ENTÃO TOMAVA MAIS CLONAZEPAM.

NA ESCALA QUE FIZ NA FILADÉLFIA, NA VOLTA, ENCONTREI PAPAI.
BRINDAMOS COM UÍSQUE NO SALÃO DE UM HOTEL PRÓXIMO.

FOI UM ALÍVIO CHEGAR EM CASA EM SEATTLE. EU ESTAVA EXAUSTA.

© Meebleman

(SR. FRA(OTE)

GOSTA
DO SEU
NOVO
BRINQUEDO





DEPOIS, MATANDO O TEMPO NO APARTAMENTO DE DI...



Sly & the Family Stone

← a melhor
linha de baixo
do mundo
segundo Di

Ei, me deseje sorte com o novo medicamento.

Outro medicamento novo? Boa sorte.

Obrigada.

"If you want me to stay..."

professora
de inglês

no ritmo



PLATE 1



(Sylvia Plath era bipolar.

Eu sei - minha
tese foi sobre o
trabalho dela.

(Mesmo?)

Na verdade, não li quase nada dela. A Redoma de Vidro, há muito tempo.

Qual foi sua tese?

SYLVIA
PLA

Bom, é preciso conhecer a biografia dela para compreender de fato sua obra...

poeta e
romancista publicou o
primeiro poema
aos 8 anos

Bolsa
Fulbright

Prêmio Pulitzer

poesia sombria, confessional,
profundamente pessoal

hospitais psiquiátricos e
terapia de eletrochoque
desde os 20 anos

separação traumática
quando o marido teve
um caso

suicídio com a
cabeça num forno
a gás aos 30 anos

mas, de qualquer modo, você deve saber que ela fez terapia de eletrochoque a vida inteira, certo? **A**

Sei que fez
uma vez, na
Redoma de Vidro.

Em essência, a experiência do eletrochoque parece dar o tom de boa parte da sua obra. Os temas da eletricidade e do fogo surgem repetidamente.



EM SEUS POEMAS...

Andei piscando - liga,
desliga, liga, desliga

radiação

meu calor

Fervi na sua
voltagem azul

fumaças

minha luz

acetileno

cinzas

brilhando

vela apagada

EM SEU ROMANCE...

A REDOMA DE VIDRO

Então algo se inclinou e me agarrou e me
sacudiu como o fim do mundo. Hui-i-i-i-i,
guinchava, através de um ar que crepitava
com uma luz azul, e com cada clarão um
grande sacolejo me atingia até eu pensar
que meus ossos se quebrariam e que a seiva
se lançaria para fora de mim como numa
planta partida.*

EM SEUS DIÁRIOS...

É como se minha vida fosse magicamente controlada
por duas correntes:

alegre e positiva, e
desesperadamente negativa;

a que está correndo no momento
domina minha vida, inunda-a.

* Tradução baixada de <http://sylviaplathpoetry.files.wordpress.com/2013/01/a-redoma-de-vidro-sylvia-plath.pdf>. (N. do T.)

OCORREU-ME QUE A SENSÇÃO DE UMA CORRENTE ELÉTRICA FAZIA PARTE DA MINHA EXPERIÊNCIA DE MANIA.



A SENSÇÃO DE QUE MINHA MENTE ESTAVA GIRANDO E SE SUPERAQUECENDO ÀS VEZES SE TRANSFORMAVA NUMA SENSÇÃO SEMELHANTE A UM CURTO-CIRCUITO -

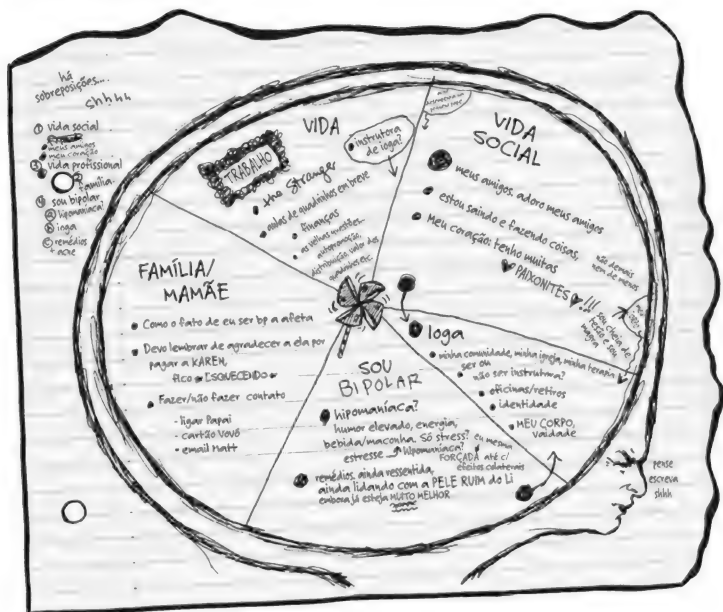
UMA EXPLOÇÃO DE LUZ,
UM DERRETIMENTO,
UMA DISSIPACÃO -

E EU SENTIA UM GOSTO METÁLICO NA BOCA,
COMO QUANDO SE
LAMBE UMA PILHA.

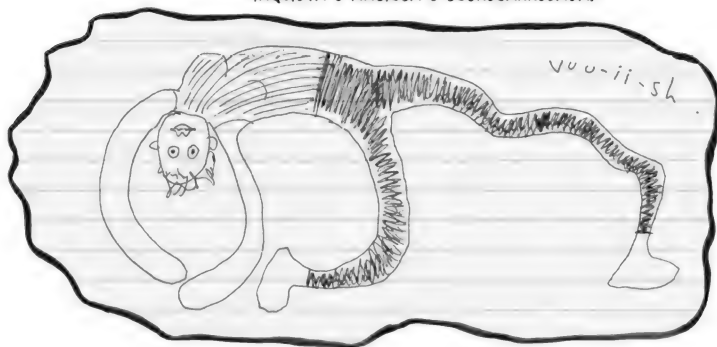
R. cinzas



ESPEREI PARA VER SE A CARBAMAZEPINA FAZIA EFEITO. MINHA MENTE AINDA ESTAVA GIRANDO.



NA REALIDADE, EU NÃO ME SENTIA NEM "PARA CIMA" NEM "PARA BAIXO" - EM GERAL, EXTREMAMENTE INQUIETA E ANSIOSA E SOBRECARREGADA.



COMECEI A TER DIFICULDADE PARA TER ORGASMO E
LOGO NÃO CONSEGUIA MAIS - EFEITO COLATERAL
COMUM DE MUITOS REMÉDIOS PSIQUIÁTRICOS.

Estou com tensão e não consigo aliviar essa
ansiedade e é tão frustrante e incômodo,
a noite passada chorei e, deitada,
chutava o colchão com os calcanhares.

MINHAS MUDANÇAS DE HUMOR NÃO ERAM EXTREMAS,
MAS ERA UMA LUTA MANTER O PÉ NO CHÃO.



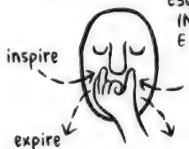
Chorando, em posição fetal debaixo
de um cobertor sobre o tapete --
me acalmei e fiz um pouco de
respiração alternada.

Respiração alternada

Nota: OS ROSTOS ESTÃO INVERTIDOS. É COMO
SE VOCÊ ESTIVESSE OLHANDO NO ESPELHO. 💡



① PONHA O PEGAR AO LADO DA NARINA
DIREITA E O ANULAR AO LADO DA NARINA
ESQUERDA. (AINDA NÃO APERTE!)
INSPIRE LENTA E PROFUNDAMENTE
E EXPIRE.



② TAPPE A NARINA
DIREITA COM O
PELEGAR. INSPIRE
PELA NARINA
ESQUERDA.



⑥ INSPIRE PELA
NARINA ESQUERDA.

VOLTE À ETAPA 3
E FAÇA MAIS
ALGUNS CICLOS.



③ TAPPE A NARINA
ESQUERDA COM O
ANULAR E TIRE
O PEGAR DA
NARINA DIREITA.
EXPIRE PELA
NARINA DIREITA.



④ INSPIRE PELA
NARINA DIREITA.



⑤ TAPPE A NARINA
DIREITA COM O
PELEGAR E TIRE O
ANULAR DA NARINA
ESQUERDA. EXPIRE
PELA NARINA
ESQUERDA.



A "ANORGASMIA" INDUZIDA PELA CARBAMAZEPINA ERA ESTRANHA - MEU IMPULSO SEXUAL IA BEM, ATÉ A REAÇÃO FÍSICA IA BEM, ATÉ O CLÍMAX. EU SENTIA MEUS MÚSCULOS SE CONTRAÍREM, MAS NÃO TINHA A SENSACÃO DE LIBERAÇÃO NA CABEÇA -- COMO UM GRANDE RUFAR DE TAMBORES SEM NADA NO FINAL.

NO FIM, OCORREU-ME QUE A
MACONHA PODE SER AFRODISÍACA...



... E MARQUEI UM ENCONTRINHO COMIGO MESMA.

E CONSEGUI, TÃO VIOLENTAMENTE QUE
TIVE DE IR RASTEJANDO ATÉ O QUARTO.



TENTEI FUMAR PARA VER SE CONSEGUIA
GOZAR...



Então tentei fumar um
baseadinho e... me masturbei,
e tive um orgasmo.

Hm!
Interessante.

Três, na
verdade.

Bem, não é uma
solução definitiva...

Mas foi um
alívio tão grande!
Uma solução
provisória?

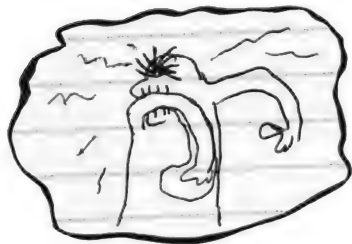
Então... devo fazer
isso de vez em
quando?

Hm. Acho que por
enquanto você pode
tentar fazer isso de
vez em quando...

permissão!

EU ESTAVA EMOCIONALMENTE NOCAUTEADA NO FINAL DE 2001 -

- ATERRORIZADA E ESGOTADA
DEPOIS DO 11/9, BEM COMO
DURANTE AS SEMANAS QUE
MEU IRMÃO JORNALISTA
PASSOU NO AFGANISTÃO -



- FURIOSA E INDIGNADA QUANDO
TIVE UM DESACORDO COM O
EDITOR DO STRANGER SOBRE A
PERIODICIDADE DAS MINHAS HQS -

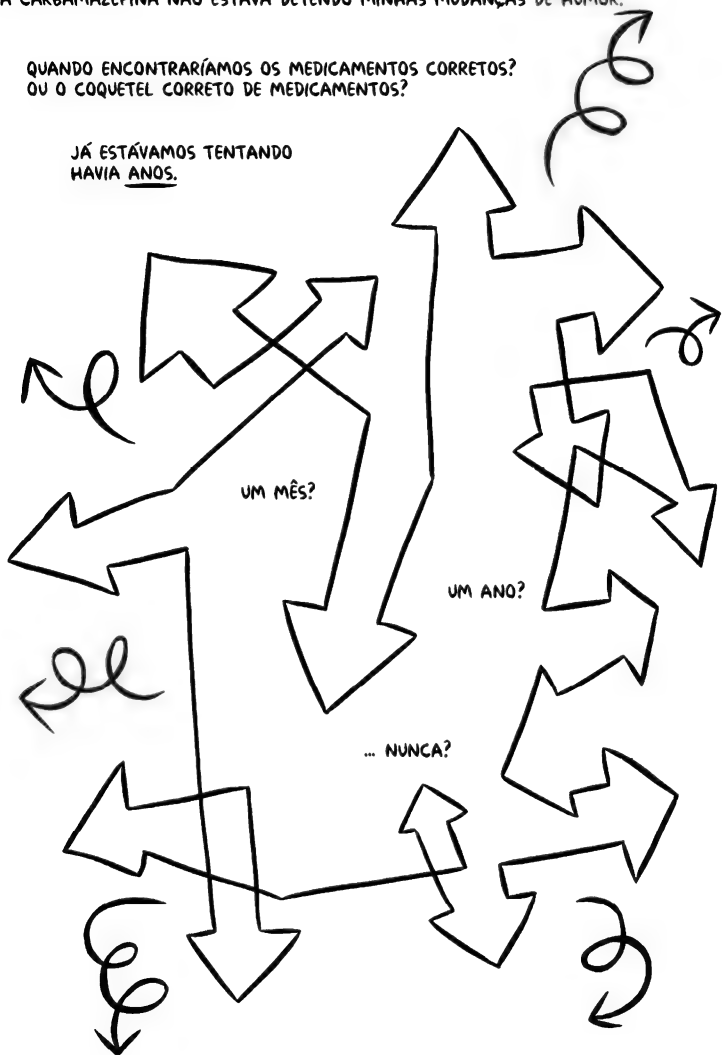
- FRUSTRADA, COM OS NERVOS À FLOR DA PELE E
SOBRECARGADA COM A MINHA IMPOTÊNCIA DIANTE
DESSA MERDA QUE É O MUNDO, DA MORTALIDADE DO MEU
IRMÃO, DO MEU TRABALHO, DA MINHA CABEÇA.

EU ME SENTIA COMO SE FOSSE EXPLODIR.

A ESSA ALTURA, JÁ ESTAVA CLARO:
A CARBAMAZEPINA NÃO ESTAVA DETENDO MINHAS MUDANÇAS DE HUMOR.

QUANDO ENCONTRARÍAMOS OS MEDICAMENTOS CORRETOS?
OU O COQUETEL CORRETO DE MEDICAMENTOS?

JÁ ESTÁVAMOS TENTANDO
HAVIA ANOS.





* FAMOSO EFEITO COLATERAL POSSÍVEL: NECROSE EPIDÉRMICA TÓXICA (A CAMADA SUPERIOR DA PELE DESCASCA EM TODO O CORPO)

CAPÍTULO 7



O TRANSTORNO BIPOLAR É DIFÍCIL DE TRATAR. ENCONTRAR OS MEDICAMENTOS CORRETOS PODE LEVAR TEMPO. POR ISSO NÓS, BIPOLARES, MUITAS VEZES OSTENTAMOS COM ORGULHO NOSSO PRONTUÁRIO MÉDICO, COMO SE FOSSE UMA MEDALHA DE HONRA AO MÉRITO.







MUDEI PARA A

CARBAMAZEPINA

Estava funcionando?
Difícil dizer.

MAS JÁ POUCO IMPORTAVA,
POIS EU NÃO CONSEGUIA
CHEGAR AO ORGASMO.



... exceto quando fumava
maconha!

Que
descoberta!

VIVA!



MAS,
CLARAMENTE,
NÃO É UMA
SOLUÇÃO
DEFINITIVA.

VOLTEI PARA O

Lítio

TIVE ERUPÇÕES REPENTINAS
NO ROSTO, PIORES DO QUE ANTES! UM
DERMATOLOGISTA PERGUNTOU SE EU ESTAVA
INGERINDO MUITO SAL.

É claro!

O CARBONATO
DE LÍTIO É
UM SAL!

Cisto do
tamanho de
uma bola
de gude



colega
de jogá

o que você
tem no rosto?

droga!

ENTÃO, TIVE DE TOMAR

ISOTRETINOÍNA
Trata acne
severa

ESPIRONOLACTONA
O O bloqueia
androgênios

+ MINOCICLINA
antibiótico

QUE ME DEU UMA
TERRÍVEL CANDIDÍASE,
PARA A QUAL TIVE
DE TOMAR

FLUCONAZOL

OU SEJA, UM
MEDICAMENTO CONTRA OS
EFEITOS COLATERAIS DOS
MEDICAMENTOS CONTRA
EFEITOS COLATERAIS!

HONRA AO
MÉRITO!!

DEPOIS:

LAMOTRIGINA

A solução esperada?

Outra
decepção?

Efeitos colaterais graves?

Nenhum efeito colateral?

Nenhum efeito em absoluto??



PERGUNTE
DEPOIS

TOMAR OS MEDICAMENTOS É UMA PARTE ESSENCIAL DO TRATAMENTO, MAS PODE SER FRUSTRANTE. DEVEMOS TOMÁ-LOS APESAR DE NÃO FUNCIONAREM BEM? APESAR DOS EFEITOS COLATERAIS? APESAR DE DETESTAR OS MIL FRASCOS QUE NOS FAZEM SENTIR COMO SE FÔSSEMOS VELHINHOS COM PRESSÃO ALTA??

O QUE FAZER?

QUE TAL
TRANSFORMAR
TUDO NUMA
BRINCA-
DEIRA?

DESSE
JEITO
TAMBÉM
É MAIS
RÁPIDO!

1 PONHA OS
COMPRIMIDOS NA
PALMA DA MÃO.

para loucura
para loucura



para
dormir

para efeitos colaterais
para efeitos colaterais
polivitamínico

2 TOMA UM GOLINHO
DE ÁGUA PARA
LUBRIFICAR A BOCA
E A GARGANTA.



copo cheio! ↑
ver passo 6

3 JOGUE OS COMPRIMIDOS
NO FUNDO DA BOCA.



plec!

4 TOMA RAPIDAMENTE UM GRANDE
GOLE DE ÁGUA E ACUMULE-A NO
FUNDO DA BOCA, DE MODO
QUE OS COMPRIMIDOS
FIQUEM FLUTUANDO.



glug!

5 ENGULA!

queixo para
baixo para
abrir a garganta



glup!

6 TOMA MAIS VÁRIOS
GOLES DE ÁGUA PARA
QUE NADA FIQUE PRESO
NA GARGANTA.



COMO
ENGOLIR
TODOS OS
COMPRIMIDOS
NUM GOLE SÓ!

Todos de uma vez!



HONRA AO
MÉRITO!

DEPOIS DE DIMINUIR UM POUCO A CARBAMAZEPINA, ENTRAR E SAIR DO LÍTIO E AUMENTAR UM POUCO A LAMOTRIGINA, FUI TOMAR CAFÉ DA MANHÃ NUMA LANCHONETE DO BAIRRO E ESCREVI O SEGUINTE NAS COSTAS DE UM FOLHETO, PARA GRAMPEAR NO DIÁRIO:

Tchi bum AHH... sentada no -- não verbal!!
TÃO tranquila.

Aula de ioga esta manhã, depois fiz uma longa caminhada por este bairro lindo e mágico, simplesmente escutando os ruídos, vendo as formas dos ramos contra o céu azul, as cores das flores... os brotos nas árvores...

Mm, este café está ^{♥♥}ÓTIMO^{♥♥} - em geral não gosto de café coado. Mmmmm

Essa garçonete é LINDA! Acho que vou lhe dar meu cartão e pedir para desenhá-la um dia.

Mm, parece que estou ~~curando~~ ← há, escrevi "curando" quase caindo no sono Não dormi o suficiente na noite passada... quantas horas? das 2 às 8... 6. Com 2 mg de Clonazepam! Vixe... Mas não estou maníaca, só estou ajustando os medicamentos prescritos e não prescritos.

Estou super em paz...
que manhã!

Será que a gente se sente assim quando pratica ioga o tempo todo?

→ "medicamento não prescrito" = maconha

HM. AINDA NÃO ESTOU ESTÁVEL....!



ESSE "ACOMPANHAMENTO"
JÁ ERA FAMILIAR.

Frustrada

mas

NOS REGISTROS DO MEU DIÁRIO, EU
TOMAVA NOTA DE COMPORTAMENTOS
POSSIVELMENTE SINTOMÁTICOS.

ando

you cair??

ESTAVA GASTANDO DINHEIRO DEMAIS? ESTAVA
TRABALHANDO? TRABALHANDO POUCO?
DEMAIS? COMO ESTAVA ME VESTINDO? ESTAVA
COMENDO? INTERROMPENDO AS PESSOAS?
DORMINDO DURANTE O DIA? CHORANDO?

espere, silêncio...

MAIS TARDE

chorando

4-
5hs

não
des
...

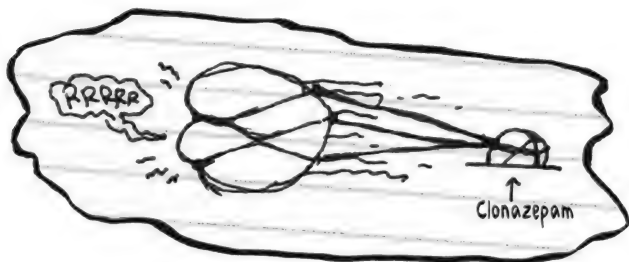
NAS PÁGINAS DE TRÁS DO
DIÁRIO, EU FAZIA GRÁFICOS
- DATA, REMÉDIOS, SONO,
HUMOR, NOTAS.

Olan
Clona

9??

ACOMPANHAR, ACOMPANHAR,
ACOMPANHAR, ACOMPANHAR,
ACOMPANHAR.

A MANIA ERA MUITO MAIS DIVERTIDA ANTES DO DIAGNÓSTICO. AGORA, PERCEBENDO COMO EU AFETAVA AS PESSOAS PRÓXIMAS E, COM AGUDA CONSCIÊNCIA DA INEVITÁVEL DEPRESSÃO PÓS-MANIA, EU TINHA MEDO DE ME SENTIR "PARA CIMA".



APRENDI A APRECIAR IMENSAMENTE MEU FRASCO DE CLONAZEPAM, CHACOALHANDO NA BOLSA.



ESSA IMAGEM MENTAL ME OCORRIA COM FREQUÊNCIA, EMBORA NUNCA A TENHA DESENHADO EM MEUS DIÁRIOS OU CADERNOS. A SIMPLES PRESENÇA DELA NA MINHA CABEÇA JÁ ME SATISFAZIA, NÃO SEI POR QUÊ.

PELO MENOS EU ME SENTIA COMO SE ESTIVESSE FINALMENTE APRENDENDO A TOMAR AS RÉDEAS DA MINHA VIDA.

MESES SE PASSARAM. EU ESTAVA BEM, MAS INSTÁVEL EMOCIONALMENTE.



É CLARO QUE KAREN QUERIA O LÍTIU. ELE É O REMÉDIO-MODELO, O MAIS ANTIGO CONTRA A BIPOLARIDADE, COM O MELHOR HISTÓRICO. MAS SERÁ QUE UMA DOSE MENOR DIMINUIRIA OS EFEITOS NA PELE? NA MEMÓRIA? OS PROBLEMAS DE MEMÓRIA, ELAS SIM, ME DEIXAVAM LOUCA.



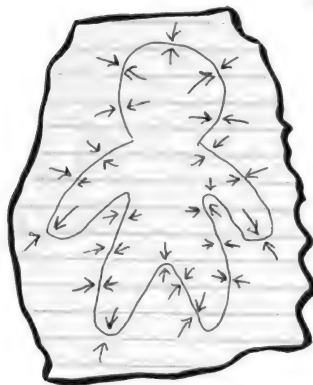
PELO MENOS O LÍTIQ ERA BARATO.



Clonazepam
para dormir,
de novo

TER PACIÊNCIA, RELAXAR, ESPERAR.

OBSERVAR OS EFEITOS
COLATERAIS.

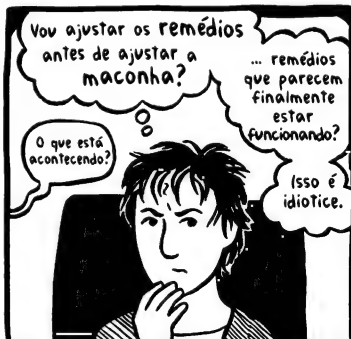


ACOMPANHAR.



RESPIRAR.

MAS ESTAVA TENDO PROBLEMAS DE MEMÓRIA, QUE FINALMENTE ME LEVARAM A RECONSIDERAR A ANÁLISE DE RISCO/ BENEFÍCIO QUE EU FIZERA HAVIA ANOS.



AQUELA ALTURA, KAREN SABIA APENAS QUE EU FUMAVA DE VEZ EM QUANDO. CERTA VEZ ELA ME DISSE:

Um tapinha num baseado 1 ou 2 vezes por ano acho que tudo bem.

NA ÉPOCA, ISSO ME PARECEU ANTIQUADO.

MAS OS MOTIVOS QUE TINHA PARA FUMAR JÁ NÃO ERAM TÃO IMPORTANTES DIANTE DO TRABALHO EM PROL DA ESTABILIDADE.

AGORA, O TERRITÓRIO DA DEDICAÇÃO A SAÚDE E AO TRATAMENTO TAMBÉM JÁ ERA CONHECIDO.

POR UM TEMPO, TIVE CERTA JUSTIFICATIVA PARA MANTER ALGUNS HÁBITOS DA FASE PRÉ-DIAGNÓSTICO...

... O TERRITÓRIO CONHECIDO DA REBELDIA NUMA ÉPOCA EM QUE ME VI FORÇADA A ADOTAR UMA IDENTIDADE NOVA, MAIS CONTROLADA.

NOVO VEREDICTO:
NÃO VALE O RISCO.



imensa suspiro...

Para começar, quero dizer que esta é a única coisa em que não sou franca com você.

Geralmente fumo maconha algumas vezes por semana —

mais quando estou para cima, menos quando estou para baixo.

Agora estou fumando quase todo dia, de modo que talvez seja essa a fonte dos problemas de memória.

Não quis lhe dizer porque não queria ouvir você me mandar parar, pois eu teria de obedecer.

KAREN FICOU CHOCADA. DURANTE O RESTO DA SESSÃO, TIVEMOS DE FALAR SOBRE EU NÃO TER FALADO SOBRE AQUILO.



PARA ESCLARECER: ACHO, SIM, QUE MUITA GENTE CONSUME MACONHA COM SABEDORIA E PROVEITO. MAS, COMO OUTRAS COISAS QUE INGERIMOS (IBUPROFENO, AMENDOIM, GIM), ELA NÃO FAZ BEM A TODOS (TIPO, EU). É FATO QUE MUITOS PORTADORES DE TRANSTORNOS DE HUMOR SÃO CONSUMIDORES HABITUAIS DE DROGAS E ALCÓOL E QUE O USO INTENSO PODE PREJUDICAR O TRATAMENTO E A ESTABILIZAÇÃO. O USO LEVE/MODERADO NÃO FOI TÃO ESTUDADO, MAS CERTAMENTE VALE A PENA PESAR OS RISCOS.

**EU NUNCA QUISERA
SER SAUDÁVEL E
EQUILIBRADA.**



**SEMPRE ME SENTI ATRAÍDA PELO
IDEAL DO "ARTISTA TORTURADO":
APAIXONADO E OBCECADO,
SACRIFICANDO O SONO,
A SAÚDE, O SANGUE,
O SUOR, AS LÁGRIMAS.**

**MAS QUE ALÍVIO ERA SENTIR
QUE AS COISAS TALVEZ
ESTIVESSEM SE AJEITANDO,
A POEIRA BAIXANDO.**



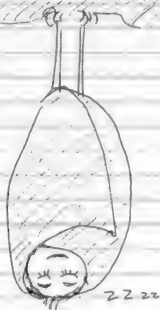
**NO IOGA, A
ACEITAÇÃO DOS
DESAFIOS ÀS VEZES
É CHAMADA DE
"ENTREGA" -**

**- NÃO NO SENTIDO DE DERROTA,
MAS NO DE ACEITAÇÃO,
RECONHECIMENTO, LIBERAÇÃO -
COMO FLUTUAR RIO ABAIXO.**



**ERA A ESSE TIPO DE
ENTREGA QUE EU VISAVA.**

Acabei de acordar de uma soneca de 2 horas e meia.



EU ESTAVA ATERRISSANDO.

FINALMENTE,
DEPOIS DE QUATRO ANOS...

COM DOSES EXATAS DE LAMOTRIGINA E LÍTIO, E
COM CLONAZEPAM E OLANZAPINA SEMPRE À MÃO...

ENCONTREI O EQUILÍBRIO.





CAPÍTULO 8

ENFIM, DEPOIS DE ENCONTRAR MEU CAMINHO, ERA HORA DE ENFRENTAR VELHAS QUESTÕES E PRESSUPOSTOS ACERCA DO CLUBE VAN GOGH. PARTE DE MIM AINDA SE PERGUNTAVA SE A EXPRESSÃO "ARTISTA LOUCO" NÃO SERIA SOMENTE UM ESTEREÓTIPO.



Para começar -
a "criatividade" não é subjetiva?
Achei que fosse mais uma
questão de opinião.

Tipo,
minha mãe
faz cachecóis
de tricô. Isso
conta?

E uma
solução
criativa para
o encana-
mento?



Será que existe uma
definição científica
de criatividade?

NÃO É FÁCIL DEFINIR A CRIATIVIDADE, MAS A MAIORIA DOS PESQUISADORES CONCORDA COM A SEGUINTE

DEFINIÇÃO DE CRIATIVIDADE: sf. PENSAMENTOS OU CONDUTAS ORIGINAIS E ÚTEIS.

SEUS TRÊS ELEMENTOS SÃO:

(ANDREASEN, 2005)

① A PESSOA

SUAS
CARACTERÍSTICAS

Faço associações
livres e uso roupas
estranhas!

OU A PROFISSÃO
QUE ESCOLHE

Sou poeta.

ESPECIALMENTE NAS
"ARTES CRIATIVAS",
QUE SERIAM:

- ARTES PLÁSTICAS
- ARQUITETURA
- DESIGN
- MÚSICA
- TEATRO
- LITERATURA
- POESIA

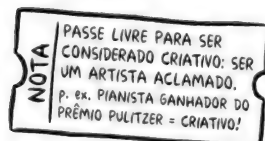
(LUDWIG, 1992)

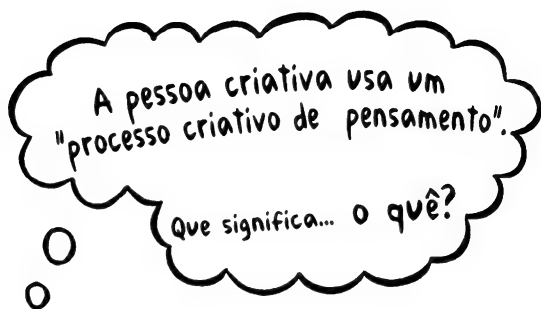
② O PROCESSO DE PENSAMENTO

Resolvo problemas
de maneira
interessante!



③ O PRODUTO OU RESULTADO IDENTIFICÁVEL





PARECE VAGO, MAS A CIÊNCIA TAMBÉM TEM UMA RESPOSTA A ESSA PERGUNTA!

O PENSAMENTO CRIATIVO

ENVOLVE ALGUMAS CARACTERÍSTICAS DISTINTAS:



Nesse caso, como saber
se alguém está pensando
criativamente?

Se uma pessoa faz **SUCESSO**
nas artes criativas, supomos
que pense criativamente —

mas e as
pessoas comuns?



Pode-se medir a
criatividade, por
exemplo?

SIM! EXISTEM VÁRIOS TESTES DE CRIATIVIDADE. VEJAMOS:

O Teste de Usos Alternativos de Guilford

O AVALIADO LISTA OS USOS POSSÍVEIS DE UM OBJETO DOMÉSTICO COMUM.

Liste os usos de um tijolo!
Quanto você conseguir!
Preparar, já!



escreve escreve

-suporte de livros
-construir chaminé
-martelo
-atirar no gato
-levar na bolsa
para dar na
cabeça dos
assaltantes e
zumbis

A PONTUAÇÃO É BASEADA NA ORIGINALIDADE

em comparação com o grupo de avaliados,
FLUÊNCIA - total de respostas,
FLEXIBILIDADE - diferentes categorias de usos
e **COMPLEXIDADE** - quantidade de detalhes.

Lista de Adjetivos

Escala de Personalidade Criativa
(LA - EPC)

UM DOS MUITOS TESTES DE AUTOAVALIAÇÃO. MARCAMOS AS CARACTERÍSTICAS QUE IDENTIFICAMOS EM NÓS MESMOS, COMO:

- Esperto
- Desconfiado
- Cortês
- Informal
- Sexy etc.

UMA LISTA DE 30 ADJETIVOS!

UM GABARITO ATRIBUI UM PONTO A CADA CARACTERÍSTICA QUE INDICA CRIATIVIDADE. MAIS PONTOS = MAIS CRIATIVIDADE!

Os Testes de Pensamento Criativo de Torrance

SÃO DIVERTIDOS COMO ENIGMAS!

Verbal (TPCT-V)

Atividade 1: Procure aperfeiçoar este carrinho de brinquedo para torná-lo mais divertido de brincar. Você tem 3 min.



Atividade 2: Se as pessoas pudessem enxergar no escuro, quais coisas poderiam acontecer? Você tem 3 min.

PERGUNTAS FICTÍCIAS

Figural (TPCT-F)

Atividade 3: Acrescente linhas a estas figuras para criar imagens que contem histórias completas. Acrescente títulos. Você tem 10 min.



Atividade 4: Com estas figuras, faça algo em que mais ninguém pensaria. Você tem 10 min.



MAIS PERGUNTAS FICTÍCIAS

A PONTUAÇÃO É BASEADA EM 18 CARACTERÍSTICAS DO PENSAMENTO DIVERGENTE, ENTRE ELAS "VISUALIZAÇÃO INCOMUM", "ROMPER LIMITES" E "HUMOR".

Criatividade: definida.

Pensamento criativo: esclarecido.

Medida da criatividade: estabelecida...

Rufem os tambores,
por favor...



E então? Há uma ligação
entre transtorno bipolar
e criatividade?

"Fortes indícios científicos e
biográficos associam os transtornos
do humor à criatividade artística."
(GOODWIN E JAMISON, 2007)

MUITOS PESQUISADORES, AO LONGO DE VÁRIOS ANOS, EXAMINARAM ESSA CORRELAÇÃO POR MEIO DE ESTUDOS DE CASO, ESTUDOS FAMILIARES, TESTES DE CRIATIVIDADE ETC.

OS ESTUDOS
EXAMINARAM:

① **Artistas
atuais**
em busca de
transtornos
do humor,

NUM ESTUDO FEITO COM 30 ESCRITORES
DA FAMOSA OFICINA DE REDAÇÃO DA
UNIVERSIDADE DE IOWA, QUASE METADE
DELES ATENDIA AOS CRITÉRIOS
DE TRANSTORNO BIPOLAR.

(ESTUDO DA DRA. NANCY ANDREASEN, 1987)

② **Artistas
do passado**
em busca
de transtornos
do humor,

UM ESTUDO SOBRE 36 GRANDES POETAS
BRITÂNICOS E IRLANDESES NASCIDOS ENTRE 1705
E 1805 EVIDENCIOU UM ÍNDICE ANORMALMENTE
ALTO DE PSICOSE, DEPRESSÃO MANIACA,
INTERNAÇÃO E SUICÍDIO ENTRE ELES.

(ESTUDO DA DRA. KAY R. JAMISON, 1993)

③ **Diferentes
profissões**
para avaliar índices
de transtorno mental,

UM ESTUDO FEITO COM 1004 INDIVÍDUOS
EMINENTES NAS MAIS DIVERSAS PROFISSÕES
CONSTATOU, ENTRE OS PROFISSIONAIS DAS ARTES
CRIATIVAS, UM ÍNDICE 2 A 3 VEZES MAIS
ALTO DE PSICOSE, TENTATIVA DE SUICÍDIO,
TRANSTORNOS DO HUMOR E DEPENDÊNCIA QUÍMICA.

(ESTUDO DO DR. ARNOLD LUDWIG, 1992)

④ **e os
Bipolares**
em geral para avaliar
sua criatividade
em geral.

UM ESTUDO QUE APLICOU TESTES
DE CRIATIVIDADE A BIPOLARES E A DOIS
GRUPOS DE CONTROLE DE PESSOAS SAUDÁVEIS
(UM DE PESSOAS COMUNS E OUTRO DE PESSOAS
CRIATIVAS) DA A ENTENDER QUE A CRIATIVIDADE
DOS BIPOLARES TALVEZ SEJA MAIOR.

(ESTUDO DA FACULDADE DE MEDICINA DE STANFORD, 2007)

O "artista louco" é um fenômeno
comprovado pela ciência.

Que loucura.

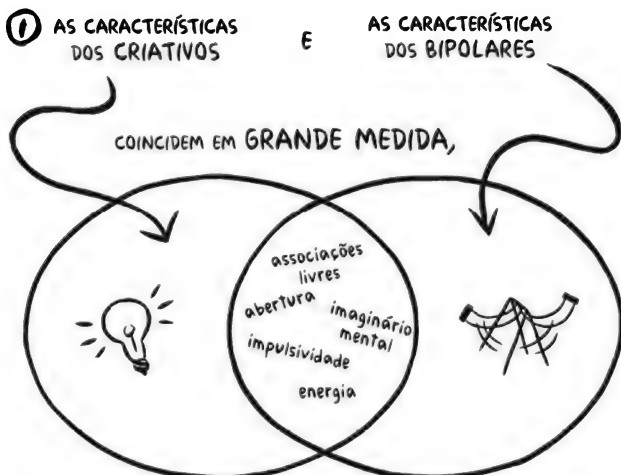
Mas... como?

Por
quê?

COMO? POR QUÊ?

ORA, O CÉREBRO É UM MISTÉRIO. ADMITE-SE, EM GERAL, QUE A LIGAÇÃO EXISTE, MAS NINGUÉM SABE POR QUÊ.

ENTRE AS MUITAS TEORIAS, EIS DUAS QUE ME PARECEM SENSATAS:



AUMENTANDO A PROBABILIDADE DE QUE TANTO A CRIATIVIDADE QUANTO A BIPOLARIDADE COEXISTAM NUMA ÚNICA PESSOA.



②

ALGUNS OUTROS ASPECTOS DOS PROFISSIONAIS DAS ARTES CRIATIVAS, EMBORA NÃO CAUSEM UM TRANSTORNO MENTAL, PODEM PROLONGAR OU APROFUNDAR UM TRANSTORNO JÁ EXISTENTE.



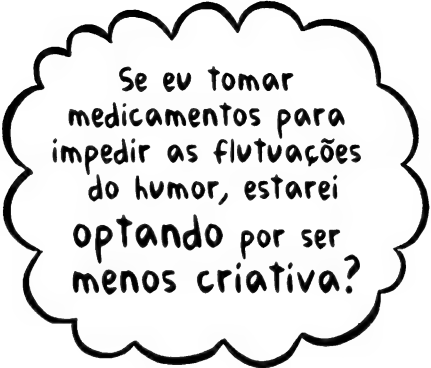
Uau, isso é meio desconcertante.

Alguns desses estudos só correlacionam
a criatividade com a mania.

O gênio alucinado/artista
louco era muito mais fácil
de estereotipar.

Acho que
agora minha
verdadeira
pergunta é...





Se eu tomar
medicamentos para
impedir as flutuações
do humor, estarei
optando por ser
menos criativa?

Era essa, especificamente,
a minha questão quando Karen
recomendou que eu tomasse lítio
pela primeira vez. A ideia me
apavorava.



Ao longo de
todos estes anos, desde
que comecei a tomar
remédios, eu não quis
confrontar novamente
essa questão.

O EXAME DAS PESQUISAS ME PERTURBOU. AS INFORMAÇÕES ERAM AMBÍGUAS E VARIAVAM DE PESSOA PARA PESSOA E DE ESTUDO PARA ESTUDO.



AS QUESTÕES ERAM EM PARTE MÉDICAS, EM PARTE FILOSÓFICAS.

Ainda bem que não li nada disso quando fui diagnosticada. Tentar tomar as decisões corretas naquela tremenda confusão --

ainda que, na verdade, eu não tenha decidido tomar medicamentos. Foi um instinto básico de sobrevivência.

Grças a deus, os medicamentos não me embotam.

Nunca mais quero sentir uma dor como aquela.

Na verdade, acho que auxiliam minha criatividade, pois é quando estou equilibrada que realmente consigo me concentrar e trabalhar.



Às vezes, é tentador
dar um ar romântico
às flutuações de humor.
Elas são dramáticas, e o
drama é empolgante -

-- mas não acho que
minhas ideias fossem
melhores quando estava
maníaca. Eram
explosivas, e na
época eu as considerava
brilhantes,
mas não eram
especialmente melhores.

Eu diria que o meu
"processo de pensamento
criativo" existe quer eu esteja
maníaca, quer estável...

É assim que meu
cérebro funciona.



Talvez eu
tenha
de acreditar
nisto, mas...

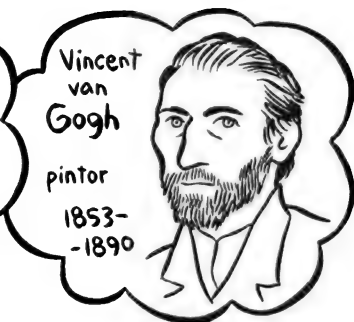
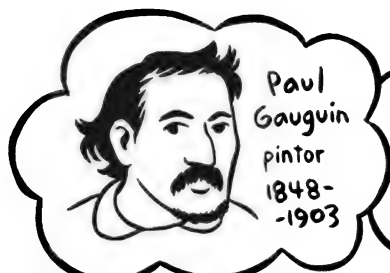
A estabilidade é
boa para
a minha
criatividade.

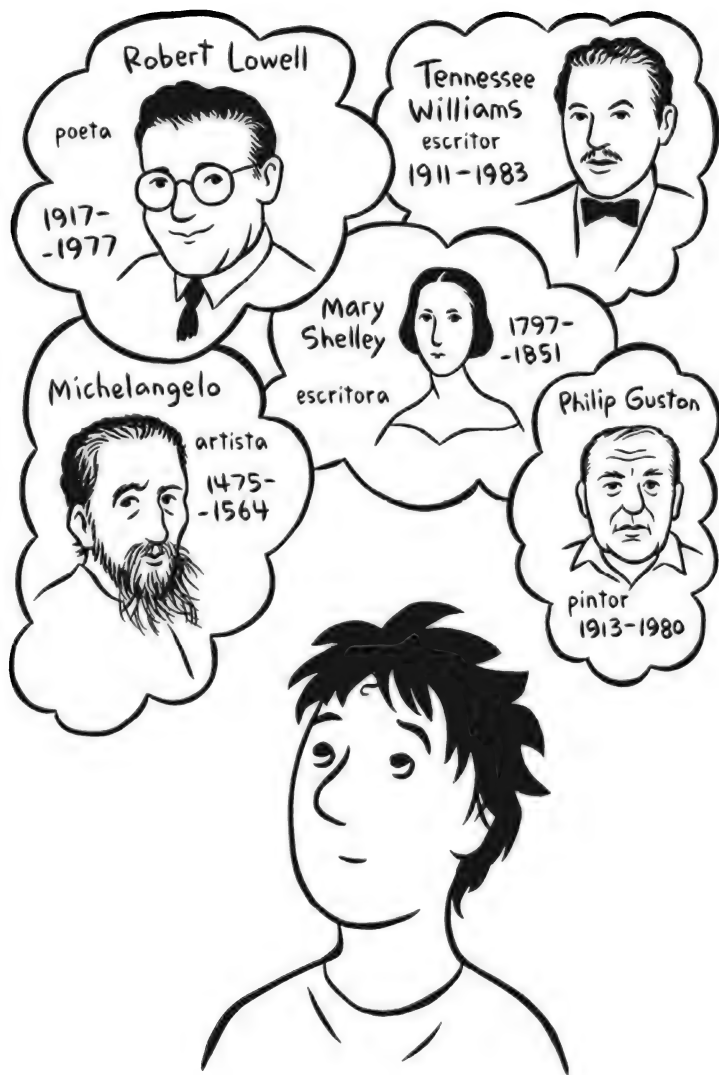
De qualquer modo,
mesmo estável, ainda
sou uma artista
bipolar.



Não é... ?









Anne
Sexton
poeta
1928-
1974

Jackson
Pollock
pintor
1912-
1956



Mark
Rothko,
pintor



1903-
1970

Samuel
Clemens
(Mark
Twain)



escritor
1835-1910



Joan
Miró
pintor
1893-
1983

laços
contexto
perspectiva inspiração
companhia.

Randall Jarrell
poeta

1914-
1965



Leon
Tolstoy
escritor



1828-
1910

Emily
Dickinson

poeta
1830-
1886






CAPÍTULO 9



“SERÁ O
TRANSTORNO
BIPOLAR UMA
MALDIÇÃO,
FONTE DE
SOFRIMENTO
E DOR?

UMA DOENÇA
PERIGOSA,
MUITAS VEZES
FATAL?



OU UMA PARTE
INEXTRICÁVEL,
ATÉ ESSENCIAL,
DE MUITAS
PERSONALIDADES
CRIATIVAS?

UMA FONTE DE
INSPIRAÇÃO E DE
OBRAS DE ARTE
PROFUNDAS?

CREIO QUE É AS DUAS COISAS.

PARA O BEM E PARA O MAL, O TRANSTORNO BIPOLAR É UMA
PARTE IMPORTANTE DO MEU SER E DO MEU MODO DE PENSAR.

2012



NOS TERRÍVEIS PRIMEIROS ANOS DEPOIS DO DIAGNÓSTICO, EU ME PERGUNTAVA COMO SERIA A ESTABILIDADE.

QUERIA MUITO CONHECER UMA BIPOLAR "FUNCIONAL", NÃO SUJEITA A EPISÓDIOS.

COMO SERIA ELA?

PENSEI EM PUBLICAR UM ANÚNCIO CLASSIFICADO PROCURANDO A "TAL PESSOA".

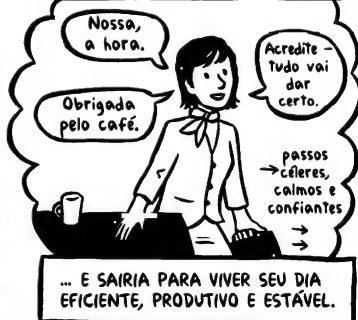
NA MINHA CABEÇA, ELA SE PARECERIA COM A MÃE DE UMA AMIGA DO COLEGIAL - ELEGANTE E RECONFORTANTEMENTE AFÁVEL.



EU A CONVIDARIA PARA TOMAR CAFÉ.



DEPOIS DE UNS 45 MINUTOS, ELA TERIA UMA REUNIÃO IMPORTANTE...

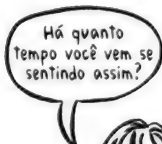


... E SAIRIA PARA VIVER SEU DIA EFICIENTE, PRODUTIVO E ESTÁVEL.

AGORA SEI QUE A "ESTABILIDADE" É RELATIVA. KAREN ME DIZ QUE JÁ SOU UMA BIPOLAR FUNCIONAL, MAS AINDA TENHO FLUTUAÇÕES DE HUMOR.

TENHO DE FICAR ATENTA A MEUS RADARES INTERNOS...

E EXTERNOS...



Essa médica inteligentíssima me conhece há 13 anos!



Talvez!

... E FICAR ALERTA PARA OS SINTOMAS, EFEITOS COLATERAIS E GATILHOS.



Esta amiga íntima me conhece há 18 anos!

PARA ADMINISTRAR MEU TRANSTORNO, ADOTO UM PLANO DE TRATAMENTO MULTIFACETADO.



Karen
uma vez por mês
(depois de anos uma
vez por semana)



nadar

observar meu



humor



sistema de apoio emocional



guardo os remédios numa
velha lancheira de metal
na cozinha...



... e numa caixa de pilulas
retrô na bolsa — dose
de remédios para um dia,
mais Clonazepam e um
pouco de Ibufrofeno.



Remédios
duas vezes por dia

Lamotrigina
estabilizador
do humor

Vitamina D
o déficit
pode causar
depressão

Multivitamínico
a Vitamina B
é importante
para o humor

Ômega-3
para o
cérebro e
o humor

Cálcio
para meus ossos
de mulher com
mais de 35

Lítio
estabilizador
do humor

Espironolactona
para os efeitos
colaterais do lítio
(problemas de
pele)

Clonazepam para dormir e
não acelerar

quando necessário (bem raro
hoje em dia)

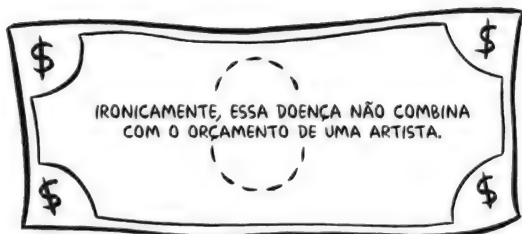
Olanzapina
estabilizador do humor

Tirar sangue
a cada poucos meses



Ainda detesto isso e
tenho de lembrar de
respirar.

O TRANSTORNO BIPOLAR É PARA SEMPRE — TEREI DE FAZER ESTAS
COISAS, OU OUTRAS PARECIDAS, POR TODA A MINHA VIDA.



Tem o gasto do

plano de saúde

e, mesmo assim, o meu (como muitos outros) não cobria a saúde mental.

Os medicamentos às vezes são cobertos, às vezes não, e podem ser caros.

Rx

CUSTO MÉDIO* POR MÊS:

Lamictal....\$490
ou seu genérico:
Lamotrigina...\$250

Zyprexa.....\$660
ou seu genérico
(finalmente!):
Olanzapina...\$500

o bom e velho
Lítio\$40

o novo, patenteado,
Abilify.....\$990

Um psiquiatra

pode custar
\$200 ou mais
por sessão*

assistência
médica
para efeitos
colaterais
(p. ex.
acne)

laboratórios
para
exames de
sangue

aulas
de ioga

possível/
internação

acupuntura
e
medicina
alternativa

piscina

vai
acumu-
lando!

vitaminas
e
suplementos

Sem
mencionar
a

baixa
taxa de
produtividade

num
epísódio
agudo

O TRATAMENTO PODE FACILMENTE CUSTAR MILHARES DE DÓLARES POR MÊS — O QUE EU TERIA FEITO SEM A AJUDA DE MINHA MÃE?

* VER DETALHES NAS NOTAS DE FIM



ÀS VEZES ME
PERGUNTAM SE SINTO
FALTA DAS MINHAS
MANIAS.

NA VERDADE, NÃO.

MAIS OU
MENOS.

MAS NÃO.

O LADO EUFÓRICO
ERA
incrível.

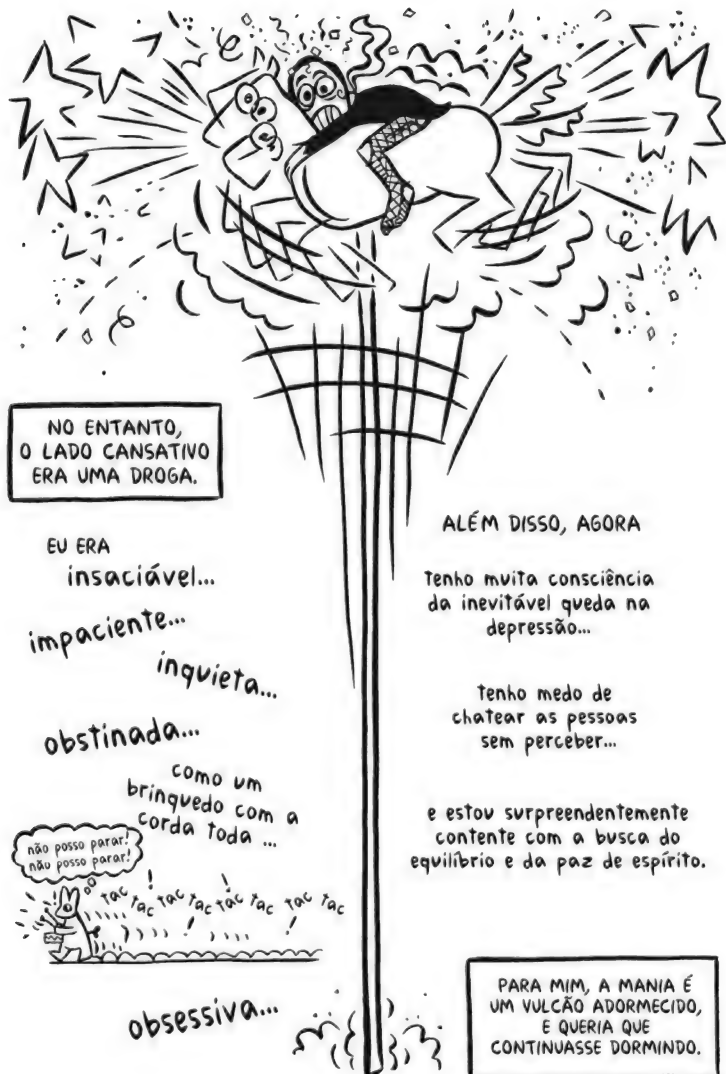
AS CORES ERAM
vivas... vibrantes...

O MUNDO ERA
fascinante...
interligado...

O UNIVERSO ERA
intenso... sábio...
mágico...

EU ME SENTIA poderosa,
Sexy e cheia de
amor e curiosidade.

QUEM NÃO
GOSTA DISSO?



NO ENTANTO,
O LADO CANSATIVO
ERA UMA DROGA.

EU ERA

insaciável...

impaciente...

inquieta...

obstinada...

como um
brinquedo com a
corda toda ...

não posso parar!
não posso parar!

tac tac tac tac tac tac tac

obsessiva...

ALÉM DISSO, AGORA

Tenho muita consciência
da inevitável queda na
depressão...

Tenho medo de
chatear as pessoas
sem perceber...

e estou surpreendentemente
contente com a busca do
equilíbrio e da paz de espírito.

PARA MIM, A MANIA É
UM VULCÃO ADORMECIDO,
E QUERIA QUE
CONTINUASSE DORMINDO.

FOI UM ALÍVIO DESCOBRIR QUE BUSCAR UMA VIDA EQUILIBRADA NÃO SIGNIFICA SUCUMBIR A UMA VIDA MEDIÓCRE.

NÃO PRECISO ESTAR MANÍACA PARA TATUAR A BOCA...

... OU PARA ENTRAR DE ROUPA NO LAGO WASHINGTON...



... OU PARA TRABALHAR.



GOSTARIA DE PODER VOLTAR, DE ONDE ESTOU, A MEU EU MAIS JOVEM NOS PRIMEIROS ANOS DE PÓS-DIAGNÓSTICO PARA ME TRANQUILIZAR E DIZER QUE TUDO IA DAR CERTO.



Você vai gostar de descer da montanha-russa emocional. Não se preocupe: ainda terá sentimentos e altos e baixos emocionais.



Vai trabalhar mais do que quando estava maníaca, pois não vai querer ficar, tipo, reorganizando as estantes de livros.



Sua vida está mudando. Você vai aprender a lidar com isso.



Como é a sua vida?

É diferente, mas na verdade não tão diferente assim.

Ainda sou você.



Mas, tipo, está tudo bem? Você está bem?



Bem, não posso dizer que tudo seja fácil, mas está tudo bem! É verdade —





AGRADECIMENTOS

Infinita gratidão à minha mãe, Diane Gabe; ao meu pai, LeRoy Forney; e ao meu irmão, Matthew Forney; pelos intermináveis telefonemas, por me manterem com os pés no chão enquanto eu escrevia este livro e por uma vida inteira de amor incondicional.

Aos quadrinistas Alison Bechdel, Megan Kelso, Jim Woodring, Craig Thompson e Kaz, e ao editor de HQs Chris Duffy, pelo apoio profissional e editorial e pelos bem-vindos elogios.

À Lucia Watson, minha editora na Gotham, e à minha agente literária, Holly Bemiss, por confiarem em mim e me oferecerem suas orientações imensamente úteis e inteligentes.

Ao dr. John Neumaier, MD; Mark Wittow, da Washington Lawyers for the Arts; dra. Paula J. Clayton, MD, JoEllen McNeal e Wylie Tene, da American Foundation for Suicide Prevention; Susan Pittman, da Insure Northwest; e Jamie Vann, pelos preciosos conselhos e pela assistência nas pesquisas.

A Maré Odomo, meu indispensável assistente de produção, e às estagiárias Rosie Heffernan e Elaine Lin, pela ajuda adicional com a produção.

À Richard Hugo House, Therese Charvet e Tere Carranza da Sacred Groves, e a Alix Wilbur, pelo espaço de que eu precisava para desenvolver meu trabalho.

Namastê aos meus professores de ioga, especialmente Denise Benitez, a comunidade da Seattle Ioga Arts, Lisa Holtby e Douglas Ridings, por terem me inspirado a me aventurar no caminho do ioga e a manter minha prática com alegria.

Um zilhão de agradecimentos àquelas que tenho a sorte de chamar de amigas, por terem me apoiado com compreensão e generosidade e também por confiarem em mim para apoiá-las, em especial Risa Blythe, Anthippy Petras e Diana Young-Blanchard; e a outros excelentes amigos, familiares e instituições, entre os quais Laurel Ehrenfreund, Tamara Burke, Kristen Fisher Ratan, Ariel Meadow Stallings, Nathaniel Wice, Grace Gabe, Ariel Bordeaux, Larry Reid, Gary Groth, Kin Thompson, Eric Reynolds, Fantagraphics Books, Owen Connell e Parlor F Tattoo, Ron Régé Jr., Brian Ralph e Jordan Crane.

E a todas as outras pessoas que aparecem neste livro, identificadas ou anônimas, por terem feito parte da minha história e, assim, terem partilhado comigo um pedacinho de suas próprias histórias.

Gostaria de agradecer especialmente a Jacob Peter Fennell, que me ajudou a cada passo nas tarefas e amolações técnicas, editoriais e de produção, que me preparou refeições quentes e, o mais importante, se pôs sempre à disposição com seu apoio emocional, sua paciência, seu amor, seu entusiasmo e sua generosidade, que frequentemente me foram necessários. Você é demais.

[illegible]

APÊNDICE

O desenho da página 20 é uma simulação de um “autoestereograma”, um desenho gerado por computador que cria a ilusão de tridimensionalidade a partir de um objeto bidimensional (como na série de livros *Olho mágico*). Originalmente, minha intenção era usar um estereograma de verdade naquela página do Capítulo 2, mas concluí que isso prejudicaria demais o ritmo da história. Porém, aqui está ele! Desfocando lentamente os olhos enquanto olha para o desenho, você verá as palavras YOU ARE CRAZY (“Você é louca”) flutuando alguns centímetros acima do papel.

NOTAS DE FIM

CAPÍTULO 1

página 8

Quadrinho © Kaz, de *Bare Bulbs: Underworld Two* (Seattle: Fantagraphics Books, 1996), p. 55.

página 10

Tatuagem desenhada por Kaz (1997).

CAPÍTULO 2

páginas 15-18

American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, quarta edição, texto revisto (Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000), p. 362. [DSM-IV. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. Porto Alegre: Artmed, 2002, 4. ed.]

página 28

Kay Redfield Jamison, *An Unquiet Mind: a Memoir of Moods and Madness* (Nova York: Random House, 1995), p. 80. [*Uma mente inquieta*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.]

página 33

Desenhos baseados em fotografias de Jimmy Malecki (1998).

páginas 34-38

Desenhos baseados em fotografias de Victoria Renard (1998).

páginas 40-41

Kay Redfield Jamison, *Touched with Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament* (Nova York: Simon & Schuster, 1993), pp. 267-70. [*Tocados pelo fogo: a doença maniaco-depressiva e o temperamento artístico*. Lisboa: Pedra da Lua, 2007.]

página 44

Índices de suicídio e tentativa de suicídio para a população em geral: Center for Disease Control and Prevention (2007) e American Foundation for Suicide Prevention.

Nota: Os índices variam bastante de acordo com a faixa demográfica. São, por exemplo, mais altos para os homens que para as mulheres, e a faixa etária com índice mais alto é a das pessoas de 45 a 54 anos.

Índices de suicídio e tentativa de suicídio para os bipolares: F. K. Goodwin e K. R. Jamison, *Manic-Depressive Illness: Bipolar Disorders and Recurrent Depression* (Nova York: Oxford University Press, 2007), pp. 249-51.

Nota: O livro recapitula e examina 30 estudos sobre suicídios consumados, entre 1937 e 1988. Os resultados desses estudos variavam muito, mas todos apontavam para índices mais altos que os da população em geral. Os pesquisadores observam que os índices constatados pelos estudos mais antigos talvez não reflitam os índices atuais, uma vez que os tratamentos mais modernos — especialmente o uso do lítio — são mais eficazes.

CAPÍTULO 3

página 50

Ellen Forney, *I Was Seven in '75* (Seattle: publicação da autora com um subsídio da Xeric Foundation, 1997).

página 54

Design do pôster: Shawn Wolfe (1998).

página 59

American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, pp. 346-7.

página 72

Ministério da Alimentação e dos Medicamentos dos Estados Unidos, www.fda.gov.

CAPÍTULO 4

página 78

Judy Blume, *Forever* (Nova York: Simon & Schuster, 1975). [*O primeiro amor*. Lisboa: Texto Editores, 2005.]

Judy Blume, *Summer Sisters* (Nova York: Delacorte Press, 1998). [*Irmãs de verão*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2000.]

página 79

"My Interview with Judy Blume", *Seattle Weekly*, 11 de junho de 1998, p. 45.

página 86

American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, p. 356.

página 87

David D. Burns, MD, *Feeling Good: the New Mood Therapy* (Nova York: HarperCollins, 1980), pp. 42-3.

página 88

David D. Burns, MD, *Feeling Good: the New Mood Therapy* (Nova York: HarperCollins, 1980), pp. 62-5.

página 89

Madeline L'Engle, *A Wrinkle in Time* (Nova York: Dell Publishing, 1962). [*Uma dobra no tempo*. Rio de Janeiro: Rocco, 2011.]

P. L. Travers, *Mary Poppins*, ilustrado por Mary Shepard (Londres: HarperCollins; Nova York: Harcourt, Brace, 1934).

Norton Juster, *The Phantom Tollbooth*, ilustrado por Jules Feiffer (Nova York: Random House, 1961). [*Tudo depende de como você vê as coisas*. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.]

C.S. Lewis, *The Lion, the Witch and the Wardrobe*, ilustrado por Pauline Baynes (Londres: Geoffrey Bles, 1950; Nova York: Collier Books, 1970). [*O leão, a feitiçeira e o guarda-roupa*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.]

páginas 90-91

William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (Nova York: Random House, 1990). [*Perto das trevas: memórias da loucura*. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.]

página 104

Nota: Acabei usando essas notas um ano depois para escrever uma HQ de uma página, "So' Cal' Travel Journal", para a *The Stranger* (abril de 1999), publicada novamente em Ellen Forney, *I Love Led Zeppelin* (Seattle: Fantagraphics Books, 2006), p. 38.

CAPÍTULO 5

página 118

Desenho baseado em *Noite estrelada* (1889), que Van Gogh pintou durante uma internação voluntária no asilo de Saint-Rémy, França.

Museu Van Gogh, Amsterdam, www.vangoghmuseum.nl.

Dietrich Blumer, "The Illness of Vincent van Gogh", *American Journal of Psychiatry*, vol. 159, n. 4 (2002), pp. 519-26.

Bernard Denvir, *Vincent: a Complete Portrait: All of Vincent van Gogh's Self-Portraits, with Excerpts from His Writings* (Filadélfia: Courage Books, 1997).

página 121

Coletânea dos textos de Edvard Munch, Museu Munch, Oslo, Noruega.

Sue Prideaux, *Edvard Munch: Behind the Scream* (Yale University Press, 2005).

páginas 125-126

"Wednesday Morning Yoga" foi originalmente publicado em *Scheherazade: Comics About Love, Treachery, Mothers, and Monsters*, org. Megan Kelso (Nova York: Soft Skull Press, 2004), e novamente publicado em *I Love Led Zeppelin*, pp. 42-3.

Nota: Admito que “não encontrei inspiração na depressão” é uma afirmação questionável no meio de um livro em quadrinhos sobre o meu transtorno de humor!

página 127

Pierluigi de Vecchi & Gianluigi Colalucci, *Michelangelo: the Vatican Frescoes* (Nova York: Abbeville Press, 1997).

Página 129

Jamison, *Touched with Fire*, pp. 58-9.

Goodwin & Jamison, *Manic-Depressive Illness*, p. 383.

CAPÍTULO 6

página 141

Alfred Stieglitz, *Georgia O’Keeffe, a Portrait* (Nova York: Metropolitan Museum of Art, 1978). Desenho baseado na Prancha 24 (1918).

página 150

Ellen Forney, *Monkey Food: the Complete “I Was Seven in ‘75” Collection* (Seattle: Fantagraphics Books, 1999).

página 153

Baseado em discussões com dois psiquiatras clínicos.

página 169

Sly and the Family Stone, “If You Want Me to Stay”. *Fresh*. Epic, 1973.

página 170

Sylvia Plath, “Fever 103”, “Lady Lazarus” e “The Hanging Man”, *Collected Poems* (Faber and Faber, 1981). **Nota:** “The Hanging Man” fala especificamente sobre a experiência de Plath com a terapia de eletrochoque.

Sylvia Plath, *The Bell Jar* (Nova York: Harper & Row, 1971), p. 171. [A *redoma de vidro*. Rio de Janeiro: Record, 1999.]

Sylvia Plath, *The Unabridged Journals of Sylvia Plath* (registro de sexta-feira, 20 de junho de 1958), org. Karen V. Kukil (Anchor Books, 2000), p. 395.

Nota: Plath também se dedicava às artes visuais. Desenhava várias ilustrações em *A redoma de vidro*, e, em 2011, a Galeria Mayor, de Londres, levou a público a exposição “Sylvia Plath: Her Drawings” [Sylvia Plath: seus desenhos], com mais de 40 desenhos a nanquim.

página 171

“Crazy ‘Bout You Baby”, composta por Sonny Boy Williamson II (1951). Versão de Ike e Tina Turner (1968) no *cover* dos Dt’s, *Nice ‘N’ Ruff: Hard Soul Hits*, vol. 1. Get Hip Recordings, 2006.

CAPÍTULO 8

página 203

Nancy Andreasen, *The Creating Brain: the Neuroscience of Genius* (Dana Press, 2005), p. 17.

Arnold M. Ludwig, "Creative achievement and psychopathology: Comparison among professions", *American Journal of Psychotherapy*, vol. 46, n. 3 (1992), pp. 344-5.

página 205

J. P. Guilford, "Traits of creativity", em H. H. Anderson, org., *Creativity and Its Cultivation* (Nova York: Harper, 1959), pp. 142-61, citado em *Touched with Fire*, de Jamison, pp. 105-6.

página 207

O "Teste de Usos Alternativos" de Guilford (1967) foi desenvolvido pelo psicólogo J. P. Guilford, que também buscou definir as características do pensamento criativo.

H. G. Gough, "A creative personality scale for the Adjective Check List", *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1979), pp. 1398-405. Nessa amostra, considera-se que as palavras que se refletem uma personalidade criativa são "esperto", "informal" e "sexy".

E. Paul Torrance desenvolveu os Testes de Pensamento Criativo de Torrance (TPCT) em 1966; hoje em dia, esse é o teste de criatividade mais aplicado. © Scholastic Testing Service, Inc.

página 209

Goodwin & Jamison, *Manic-Depressive Illness*, p. 406.

Andreasen, *The Creating Brain*, pp. 93-6.

Jamison, *Touched with Fire*, pp. 61-72.

Ludwig, "Creative achievement and psychopathology", pp. 330-56.

C. M. Santosa; C. M. Strong; C. Nowakowska; P. W. Wang; C. M. Rennie; T. A. Ketter, "Enhanced creativity in bipolar disorder patients: a controlled study", *Journal of Affective Disorders*, 100 (2007), pp. 31-9.

Nota: Até os pesquisadores em cuja opinião há uma correlação entre a criatividade e os transtornos do humor admitem que esses estudos podem ter alguns problemas. Nos estudos dos vultos históricos, por exemplo, os biógrafos podem ter sido parciais, as fontes podem ser indignas de confiança ou as informações podem ter sido afetadas por normas e expectativas culturais. Nos estudos de pessoas vivas, a confiabilidade pode ser comprometida pelo pequeno tamanho da amostra, por definições imprecisas de criatividade e de transtorno psiquiátrico ou pela ausência de aleatoriedade na seleção das pessoas estudadas (Goodwin & Jamison, *Manic-Depressive Illness*, pp. 381-3).

Por outro lado, muitos estudos feitos ao longo de vários anos, usando muitos métodos e amostras populacionais diferentes, indicam que essa correlação existe; por isso, parece seguro apostar nessa hipótese.

página 211

G. Murray & S. Johnson, "The clinical significance of creativity in bipolar disorder", *Clinical Psychology Review*, 30 (2010), pp. 721-32.

página 215

Um exame do efeito do lítio sobre a criatividade: Goodwin & Jamison, *Manic-Depressive Illness*, pp. 403-5.

CAPÍTULO 9

página 230

É claro que o custo do tratamento é muito individual. É como perguntar quanto custa uma casa. Que tipo de casa? Onde? O número de fatores é muito grande para podermos dar uma resposta breve e precisa, mas espero passar aqui uma ideia geral, ou pelo menos indicar algumas questões que devem ser levadas em conta.

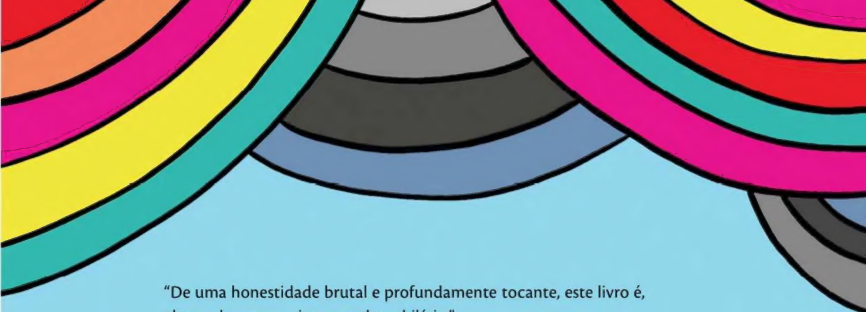
O custo de um psiquiatra varia muitíssimo. Entre os fatores, podemos citar quanto dura a sessão (uma sessão de 50 minutos, por exemplo, é mais cara que uma consulta breve de 15 minutos), a região (Los Angeles, por exemplo, é, em regra, mais cara que Seattle), o tipo de consultório (uma clínica comunitária pode cobrar de acordo com uma tabela progressiva, ao passo que um psiquiatra com consultório particular pode cobrar até 500 dólares por hora) e a cobertura do seguro-saúde (as sessões podem ser totalmente cobertas, ou pode ser que o seguro não as cubra). A frequência das sessões também varia (várias vezes por semana, por exemplo, ou uma vez a cada poucos meses para manutenção).

Nos Estados Unidos, o custo dos medicamentos não é regulado pelo governo; por isso, varia imensamente entre as farmácias, as clínicas, os atacadistas *online* e os pequenos vendedores que também operam pela internet. A diferença de preço entre os medicamentos patenteados e os genéricos é enorme, e os laboratórios farmacêuticos tendem a manter os preços tão altos quanto possível antes de suas patentes expirarem.

Os preços listados são os da farmácia Walgreens, arredondados para a dezena mais próxima, em janeiro de 2012: Lamictal (Lamotrigina), 200 mg x 60 cápsulas; Zyprexa (Olanzapina), 10 mg x 30 cápsulas; lítio, 600 mg x 60 cápsulas; Abilify (Aripiprazol), 20 mg x 30 cápsulas.

página 233

The Dc's, "Mystified". *Filthy Habits*. Get Hip Recordings, 2007.



"De uma honestidade brutal e profundamente tocante, este livro é, alternadamente, triste, mordaz e hilário."

Philadelphia Inquirer

Pouco antes de fazer 30 anos, Ellen Forney ficou sabendo que sofria de transtorno bipolar. Incontestavelmente maníaca, mas receosa de que os medicamentos a fizessem perder sua criatividade e seu ganha-pão, Ellen deu início a uma luta – que durou anos – para encontrar equilíbrio mental sem perder a si mesma ou a sua paixão.

Buscando entender o conceito popular do "artista louco", Ellen encontrou inspiração na vida e na obra de outros artistas e escritores que sofriam de transtornos do humor, entre os quais Vincent van Gogh, Georgia O'Keeffe, William Styron e Sylvia Plath.

Com uma narrativa alucinante, ilustrações atrevidas e humor incisivo, *Parafusos* nos oferece um vislumbre visceral dos efeitos de um transtorno de humor sobre o trabalho de uma artista e busca responder à pergunta: a doença mental é um dom ou uma maldição?

Parafusos se tornou sucesso imediato nos Estados Unidos: alcançou a lista de mais vendidos do *New York Times* e foi apontado como o Livro em Quadrinhos do Ano por inúmeros jornais e revistas, como *Washington Post*, *Time Magazine*, *Entertainment Weekly* e *Publishers Weekly*.

Ellen Forney nasceu em 1968, nos Estados Unidos, e é quadrinista desde sempre. Foi indicada para o Prêmio Eisner pelas HQs *I Love Led Zeppelin* e *Monkey Food: The Complete "I Was Seven in '75" Collection*. Dá cursos de criação de quadrinhos no Cornish College of the Arts, em Seattle, estado de Washington, Estados Unidos.



@EditoraWMF

/editorawmfmartinsfontes